



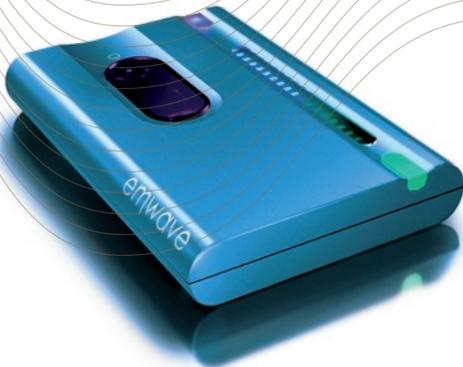
Peak Performance Programm

HeartMath Peak Performance Programm

Ihre Firma oder Organisation erwartet von Ihnen als Mitarbeiter oder Führungskraft, dass Sie kreativ sind, Lösungen für schwierige Probleme finden und fruchtbare Beziehungen zu Ihren Kollegen und Kunden aufbauen. Daneben erledigen Sie Ihr Tagesgeschäft, planen und organisieren, nehmen an Sitzungen teil und erreichen Ihre Ziele. Und bei all diesen beruflichen Anforderungen versuchen Sie so gut es geht, eine Balance zwischen Ihrem Job und Ihrem Privatleben herzustellen.

Kurz gesagt, die Arbeit wird immer mehr zum Spitzensport. Natürlich ist das eine fantastische Herausforderung, doch als Profi benötigen Sie dafür auch die passende (Top-)Kondition. Das **Peak Performance Programm** von **HeartMath®** kann Ihr Leistungsvermögen als Professional auf ein optimales Niveau bringen.

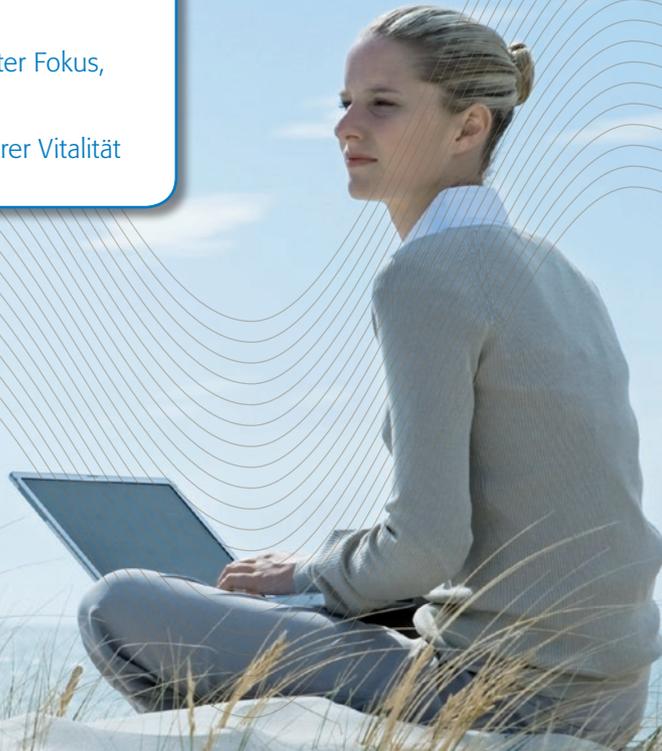
Beim Peak **Performance Programm** geht es um die Verbesserung Ihres inneren Gleichgewichts. Mit Hilfe eines digitalen Bio-Feedback Systems wird Ihr innerer oder physiologischer Zustand sichtbar gemacht. Dieser wird auch Herzkohärenz genannt. Sie lernen selbst Einfluss auf Ihre Emotionen auszuüben, wodurch sich Ihr Gleichgewicht verbessert. Dieses patentierte Programm wird ausschliesslich durch von HeartMath lizenzierte Provider durchgeführt.



Die Techniken von HeartMath sind wissenschaftlich erwiesen, einfach zu lernen, schnell wirksam und direkt anwendbar. Unsere patentierte und erfolgreiche Bio-Feedback Software lässt Sie direkt die Wirkung der Techniken sehen. Durch Übung gelingt es Ihnen, Ihre eigene **Herzkohärenz** zu erhöhen. Dies hat einen stark positiven Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit, sowohl bei der Arbeit als auch zuhause.

Praktische Resultate des Programms

- verbessertes Leistungsvermögen & erhöhte Produktivität
- stark reduzierte Stress-Wahrnehmung mit dazugehörigen physiologischen Vorteilen (wie z. B. niedrigerer Blutdruck).
- mehr Energie und erhöhte Vitalität
- bessere mentale und emotionale Flexibilität
- höhere Konzentrationsfähigkeit und verbesserter Fokus, besser Zuhören können
- Erhöhung Ihres inneren Gleichgewichts und Ihrer Vitalität



Es besteht eine direkte Verbindung zwischen Ihrem Herzrhythmus und Ihren Gedanken und Emotionen. Das **emWave®** System von HeartMath gibt Ihnen ein unmittelbares und objektives Feedback Ihres inneren Zustandes. Der Grad Ihrer Ausgeglichenheit ist auf dem Bildschirm Ihres Computers sofort abzulesen. Gleichzeitig erkennen Sie, wie Gedanken und Emotionen Ihren Herzrhythmus beeinflussen und welche Auswirkungen die Anwendung der HeartMath Techniken auf Sie hat.

Mit Hilfe der erlernten Techniken erhalten Sie eine wirksame Möglichkeit zur Selbststeuerung. Dadurch werden Sie auch in alltäglichen Arbeitssituationen erfolgreicher und erreichen optimale Leistungen. Das Programm wurde durch Kardiologen, Neurokardiologen und Neurologen des **HeartMath Instituts** in Amerika entwickelt. Dieses Institut beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit wissenschaftlicher Forschung.

“Die im HeartMath Peak Performance Programm verwendeten Techniken sind einfach und direkt in der Praxis anwendbar. Durch den Einsatz dieser Techniken bin ich effektiver in meiner täglichen Arbeit. Aber auch im Privatleben profitiere ich enorm davon. Kurz gesagt: dieses Training hat meinem Leben mehr Inhalt gegeben.“

Arnout van der Rest, Partner Transfer Pricing, PriceWaterhouseCoopers Belastingadviseurs N.V.



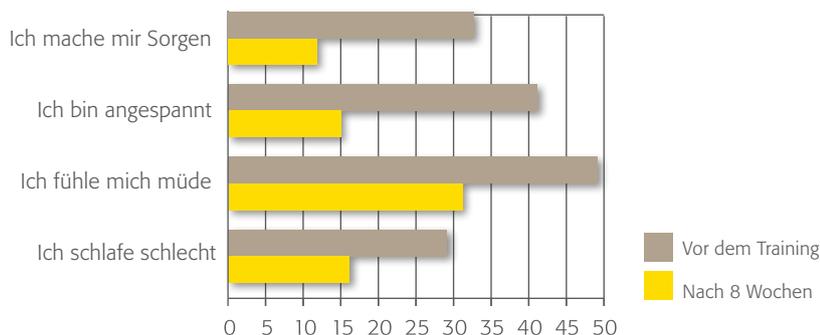
Weltweit wurden inzwischen tausende Manager und Mitarbeiter von Firmen wie Unilever, Shell, Hewlett Packard, BP und Motorola mit dem HeartMath Peak Performance Programm trainiert. In den Niederlanden wurden diese Programme seit 2001 an Mitarbeiter von u.a. der Niederländischen Bahn (NS), dem Steueramt (Belastingdienst), diversen Gemeinden, Delta Loyd, PriceWaterhouseCoopers und Philips vermittelt.

Abgesehen von der Firmenwelt verwenden auch staatliche Organisationen, Schulen, Polizei, Gesundheitswesen und Spitzensportler diese Methode. Messungen vor und nach dem Peak Performance Programm zeigen eine signifikante Verbesserung von Merkmalen wie Vitalität, Schlaf, Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit in Arbeit und Privatleben und einen effizienteren Umgang mit Stress. Diese Resultate bestätigen die wissenschaftlichen Theorien.

“Der physiologische Hintergrund und die wissenschaftliche Basis von HeartMath sind absolut solide, Gründe weshalb wir bei Shell mit Pilotstudien begonnen haben. Die Wahrnehmung einer selbst ausgelösten Veränderung in Ihrem eigenen Herzrhythmus beeindruckte die sonst so skeptischen Ingenieure.“

Dr. Graham Bridgewood, Chief Medical Officer, Shell International (UK)

Resultate von 1400 Teilnehmern am HeartMath Programm





HeartMath® Benelux

Postfach 30

6230 AA Meerssen, die Niederlande

Tel: 043-3655626

Fax: 043-3655627

E-mail: info@heartmathbenelux.com

Web: www.heartmathbenelux.com