



**Mittwoch, 30. September 2026**  
**20.00 BIS 20.45 UHR**

GRUPPE REGION WIL, MONATLICHE ONLINE VERANSTALTUNG VIA ZOOM

## WE ADD HEART MEDITATIONEN

Meditationen bereichern und stärken unser Leben. Sie sind ein Werkzeug auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Meditationen fördern die Resilienz, Schlafqualität, allg. Gesundheit und Wohlbefinden, fördern die Kraft in Beziehungen, »Eltern-, Kinder&, Familienkraft«.

Herzmeditationen von HeartMath® sind wissenschaftlich belegt und können bei Bedarf oder Wunsch mit einem Biofeedbackgerät begleitet und unterstützt werden. Somit kann die innere Entwicklung Sicht- und Erfahrbar werden.

### Sind Ihre Ziele?

- Ruhe, Gelassenheit, innere Kohärenz im Alltag?
- Klarheit und innere Kraft (Resilienz) in allen Entscheidungen?
- Persönliche Grenzen erkennen und Abgrenzung?
- Im Rahmen der Hochsensibilität mehr persönliche Klarheit?
- Konzentration und Prüfungserfolge?
- Allgemeines Wohlbefinden und Gesundheit
- Mitgefühl und Empathie statt Mobbing

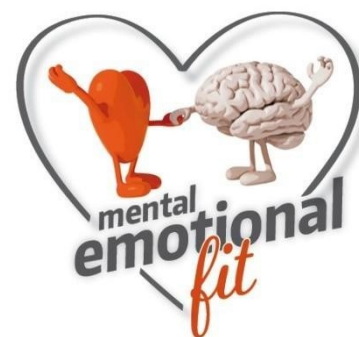
**Moderatorin:** Margrith Lenz, zertifizierte HeartMath® Coach & Trainerin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren

**Anmeldung:** obligatorisch über [www.weaddheart.com/de](http://www.weaddheart.com/de), oder direkt 

Weitere Informationen Margrith Lenz, Koordinaten s. oranges Feld

**Kosten:** Gratis

**Trage dazu bei, das kollektive Bewusstsein zu stärken und der Welt mehr Herzenskraft zu verleihen!**



Bringe mehr  
Herzenskraft in  
Dein Leben

Öffne Dein Herz, öffne  
Deinen Geist

Erlebe herzensbasierte  
Fürsorge und Mitgefühl



Veranstalter:

Institut für Leben und  
Gesundheit

Untere Grundgasse 10  
9500 Wil

Tel. 076 411 78 18

[margrith.lenz@herz-fitness.ch](mailto:margrith.lenz@herz-fitness.ch)

[www.herz-fitness.ch](http://www.herz-fitness.ch)