

# Gesunde Herzfrequenzen

## Herzfrequenz & innere Balance verstehen



Ein Workshop von [ie-yoga.com](http://ie-yoga.com)  
mit Patricia Pineiro

**MONTAG, 4. MAI 2026 - 18.30 - 20.30 UHR**

Dein Herz reagiert auf jeden Gedanken, jede Emotion und jeden Atemzug. Und doch schenken wir ihm im Alltag oft kaum bewusste Aufmerksamkeit. Dabei ist es weit mehr als ein Organ: Es ist ein fein abgestimmtes Zentrum, das eng mit unserem Nervensystem, unseren Emotionen und unserer Atmung verbunden ist.

In diesem interaktiven Workshop erhältst du einen einfachen und verständlichen Einblick in dieses faszinierende Zusammenspiel. Du erfährst, was Herzfrequenz und Herzratenvariabilität (HRV) bedeuten und warum sie so entscheidend für unsere Gesundheit, innere Ruhe und Belastbarkeit sind.

Wir schauen gemeinsam darauf, wie Stress unseren Herzrhythmus beeinflusst – und vor allem – **wie du dieses feine System bewusst und positiv steuern kannst.**

Mit gezielten Atemübungen, Meditation und achtsamer Körperwahrnehmung lernst du, dein Nervensystem zu regulieren und bspw. den Vagusnerv zu aktivieren.

**Ziel des Workshops:** Mehr Ruhe. Mehr Verständnis für deinen Körper. Mehr innere Stabilität – und ein gesunder, kraftvoller Herzrhythmus.

---

Kurskosten: CHF 30 inkl. kleiner Snack mit Getränk

Kursleitung: Patricia Pineiro [www.ie-yoga.com](http://www.ie-yoga.com)

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)