

Heart & Mind Power-Weekend

*Lebenslange Gesundheit
durch die Balance von
Heart & Mind*

GABRIELE ECKERT

Begründerin der Chinesischen Quantum Methode (CQM)
und von Heart & Mind Power (HMP)

Samstag – Tag 1

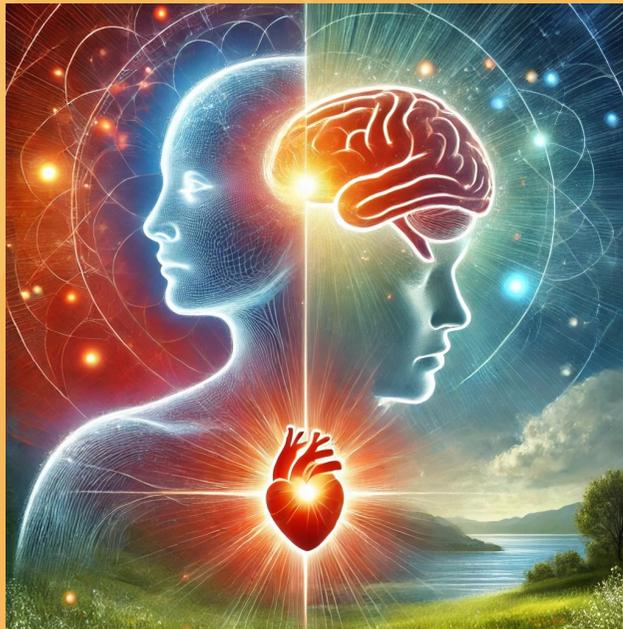
Heart & Mind Power Ltd. - Vervielfältigung jeglicher Art, Weitergabe an Dritte und unautorisiertes Veröffentlichen ist strikt untersagt.



Heart & Mind
Power



Lebenslange Gesundheit durch Balance von Heart & Mind



Drei essentielle Kriterien

1. Der Verstand und sein Ego
2. Das Herz und seine Liebe
3. Herz und Verstand: Beide brauchen einander



Heart & Mind
Power



Lebenslange Gesundheit durch Balance von Heart & Mind

Was bedeutet lebenslange Gesundheit?



Heart & Mind
Power



„Gesundheit ist ein Zustand
vollkommenem körperlichen, geistigen und
sozialen **Wohlbefindens** und nicht
bloß das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Definition der WHO

Noch nie
war der Krankenstand in
Deutschland so hoch wie
die ersten 9 Monate 2024.

Quelle: Techniker Krankenkasse www.tk.de



Heart & Mind
Power

10 häufigste Krankheiten in Deutschland

1. Rückenschmerzen
2. Bluthochdruck
3. Fehlsichtigkeit
4. Fettstoffwechsel
5. Grippe/Influenza
6. Krankheiten der Vagina
7. Bauch- und Beckenschmerzen
8. Akute Bronchitis
9. Wirbelsäule/Rücken
10. Ernährung

Quelle: www.Krankenkassen.Deutschland.de



Heart & Mind
Power



Hotel Ermitage Bel Air
in Abano Terme, Italien.

Zur Benutzung des Pools ist
eine ärztliche Genehmigung
erforderlich.



Heart & Mind
Power



Zitat des diensthabenden Arztes:

„Das ist gut, wenn Sie keinen Hausarzt haben, denn dann bleiben Sie gesund. Halten Sie sich, wenn irgend möglich, von Ärzten fern.“

Juli 2007



Heart & Mind
Power

THEMEN DER ZEIT

Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle

Dtsch Arztebl 2002; 99(38): A-2462 / B-2104 / C-1970

Dörner, Klaus



Newsletter abonnieren

Zur Startseite

Artikel

Kommentare/Briefe

Statistik



Man kann unendlich viel für seine Gesundheit tun. Das hat aber nicht viel, oft sogar gar nichts damit zu tun, ob und in welchem Maße man sich als gesund empfindet – und Letzteres zählt.

Der Begriff „Gesundheit“ entzieht sich – wenn man einmal von der platten Floskel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom Zustand vollständigen Wohlbefindens absieht – weitgehend einer Definition. Schon die Frage nach ihr kann sie beeinträchtigen oder zerstören, wie dies für ähnlich sensible Gebilde wie Vertrauen, Liebe, Gnade, aber auch zum Beispiel für den Schlaf oder die Sättigung gilt. Man kann unendlich viel für seine Gesundheit tun; das hat aber nicht viel, oft sogar gar nichts damit zu tun, ob und in welchem Maß man sich als gesund empfindet – und Letzteres zählt. So kann das Paradox zustande kommen: Je mehr ich für meine Gesundheit tue, desto weniger gesund fühle ich mich. In diesem Sinne ist Gesundheit eben nicht machbar, nicht herstellbar, stellt sich vielmehr selbst her. Gesundheit gibt es nur als Zustand, in dem der Mensch vergisst, dass er gesund ist. Nach Hans-Georg Gadamer ist dies der Zustand „selbstvergessenen ... Weggegebenenseins“ an den Anderen oder „das Andere“ der privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Lebensvollzüge.



Heart & Mind
Power

THEMEN DER ZEIT

Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle

Dtsch Arztebl 2002; 99(38): A-2462 / B-2104 / C-1970

Dörner, Klaus



Artikel

Kommentare/Briefe



Das Deutsche Ärzteblatt ist eine der wichtigsten und anerkanntesten medizinischen Fachzeitschriften in Deutschland.

Es dient als offizielles Mitteilungsorgan der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.

Aufgrund seines Status ist es eine der bedeutendsten Quellen für aktuelle Informationen und Diskussionen im medizinischen Bereich.

ner
Definition. Schon die Frage nach ihr kann sie beeinträchtigen oder zerstören, wie dies für ähnlich sensible
Gebilde wie Vertrauen, Liebe, Gnade, aber auch zum Beispiel für den Schlaf oder die Sättigung gilt. Man kann
unendlich viel für seine Gesundheit tun; das hat aber nicht viel, oft sogar gar nichts damit zu tun, ob und in welchem Maß man sich als
gesund empfindet – und Letzteres zählt. So kann das Paradox zustande kommen: Je mehr ich für meine Gesundheit tue, desto weniger
gesund fühle ich mich. In diesem Sinne ist Gesundheit eben nicht machbar, nicht herstellbar, stellt sich vielmehr selbst her. Gesundheit
gibt es nur als Zustand, in dem der Mensch vergisst, dass er gesund ist. Nach Hans-Georg Gadamer ist dies der Zustand
„selbstvergessenen ... Weggegebenseins“ an den Anderen oder „das Andere“ der privaten, beruflichen und gesellschaftlichen
Lebensvollzüge.



Heart & Mind
Power

Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle

Dtsch Arztebl 2002; 99(38): A-2462 / B-2104 / C-1970

Dörner, Klaus



Artikel

Kommentar



unendlich viel für sein
gesund empfindet – u
gesund fühle ich mich
gibt es nur als Zustand
„selbstvergessenen ... Weggegebenseins“ an den Anderen oder „das Andere“ der privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Lebensvollzüge.

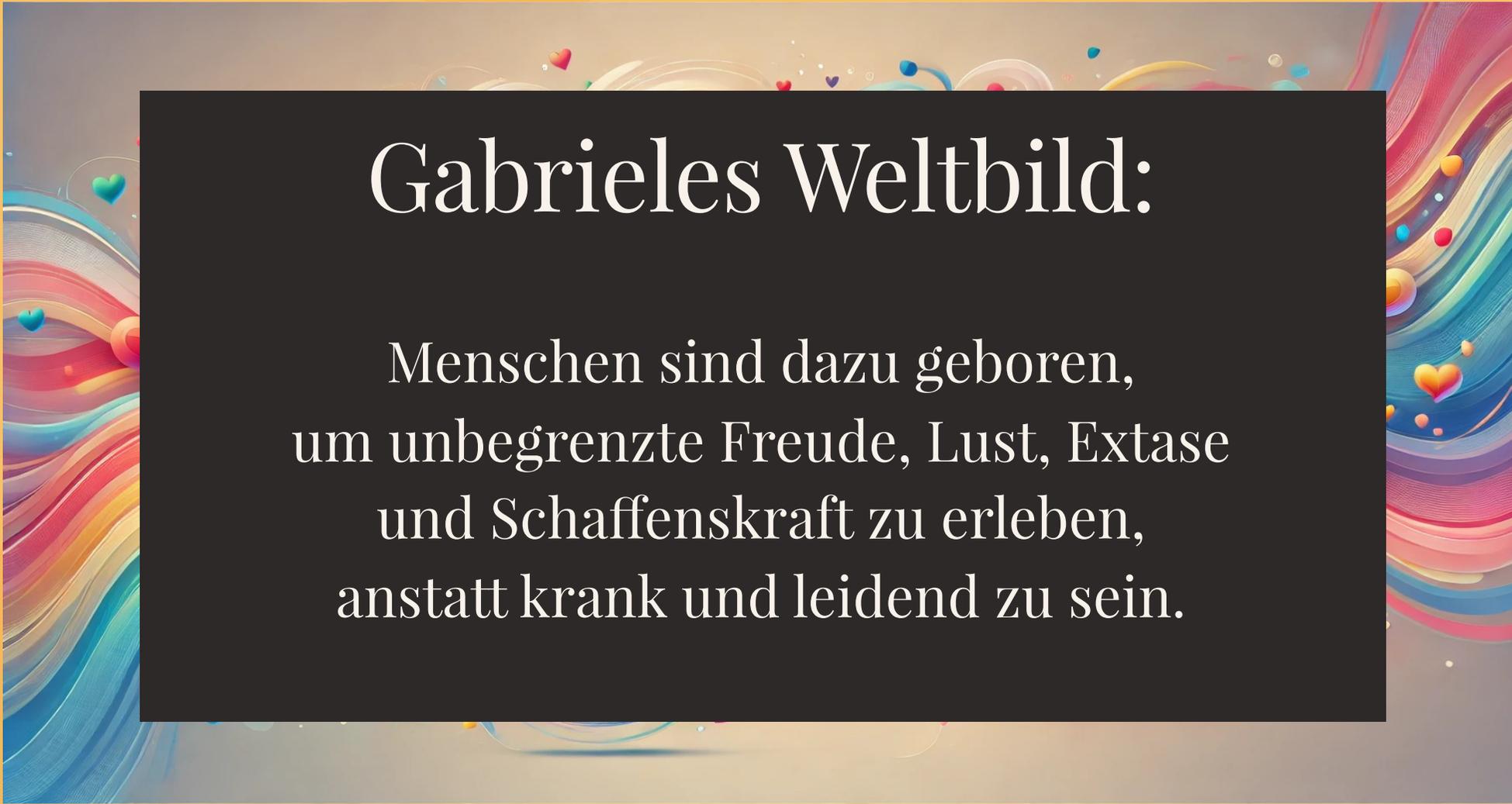
11. Der Wettbewerb zwingt zur Erschließung neuer Märkte. Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulationsbedürftig halten, um „gesund leben“ zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut, im Bereich der psychischen Störungen aber noch besser, zumal es keinen Mangel an Theorien gibt, nach denen fast alle Menschen nicht gesund sind. Fragwürdig ist die analoge Übertragung des Krankheitsbegriffs vom Körperlichen auf das Psychische.

Einige Beispiele:

a) Das Sinnesorgan Angst, zuständig für die Signalisierung noch unklarer Bedrohungen, ist zwar unangenehm, jedoch vital notwendig und daher kerngesund; nur am falschen Umgang mit Angst (zum Beispiel Abwehr, Verdrängung) kann man erkranken. In den 70er- und 80er-Jahren jedoch hat man die Angst als Marktnische erkannt und etliche neue, selbstständige Krankheitseinheiten konstruiert – mit vielen wunderbaren Heilungsmöglichkeiten für die dafür dankbaren Patienten.

b) Seit den 90er-Jahren ist die Depression weltweit als unzureichend vermarktet erkannt. Eine Art Rasterfahndung nach unentdeckten Depressiven, wovon immer einige Menschen real profitieren, die meisten jedoch durch zusätzliche Etikettierung in ihrer Vitalität Schaden nehmen, hat zum Beispiel in den USA dazu geführt, dass sich von 1987 bis 1997 die Zahl der wegen Depression Behandelten von 1,7 auf 6,3 Millionen fast vervierfacht hat; entscheidend dafür war die suggestive Aufklärungskampagne und aggressive Werbung für Antidepressiva.

c) Inzwischen hat die Psychotrauma-Therapie den imperialistischen Anspruch, möglichst alle Krisen durch Traumatisierung (früheres Gewalterlebnis, Missbrauch, Misshandlung) zu erklären und zu therapieren. Auch hiervon können wenige profitieren, während die Allgemeinheit durch potenziell lebenslängliche punktuelle Aufmerksamkeitsfixierung geschädigt wird; selbstvergessenes Weggegebensein ist jetzt sehr erschwert. Bei jeder Katastrophe sind heute Opfer wie Helfer den öffentlichkeitswirksamen oder

The background features a central black rectangle containing white text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

Gabrieles Weltbild:

Menschen sind dazu geboren,
um unbegrenzte Freude, Lust, Extase
und Schaffenskraft zu erleben,
anstatt krank und leidend zu sein.

Ist das reine Utopie
oder geht das?



Heart & Mind
Power

Eine Gesellschaft ohne Krankheiten:

Roseto

Quelle: Malcom Gladwell „Überflieger“



Heart & Mind
Power



In den späten 1800 Jahren gründeten italienische Einwanderer aus Roseto Valfortore das Dorf Roseto in Pennsylvania, USA, um in der Schieferindustrie zu arbeiten.

Sie bauten eine kleine, eng verbundene Gemeinschaft, die sich stark an die Lebensweise und Werte ihrer Heimat in Italien hielt.



Heart & Mind
Power

In den 1950er Jahren untersuchte der Arzt Dr. Steward Wolf die Gemeinde und stellte fest, dass die Einwohner von Roseto fast keine Herzerkrankungen hatten.

Ältere blieben ungewöhnlich gesund, mit niedrigen Raten von Herzinfarkten und anderen chronischen Krankheiten.



Heart & Mind
Power

Forscher suchten nach möglichen Gründen für die außergewöhnliche Gesundheit der Rosetaner:

Nicht die Ernährung

Nicht die Genetik

Nicht die Umgebung



Heart & Mind
Power

Das Geheimnis:

Die soziale Struktur



Heart & Mind
Power



Merkmale der Roseto-Gemeinschaft:

Mehrgenerationenhaushalte

Gegenseitige Unterstützung,
Solidarität und Bescheidenheit

Aktives soziales Leben mit regel-
mäßigen Festen, Gottesdiensten
und Zusammenkünften

Wenig sozialer Druck oder
Wettbewerb, keine Statussymbole

Die Lektion von Roseto (1)

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt nicht nur in der Biologie oder im individuellen Verhalten, sondern auch in der Struktur und den Beziehungen innerhalb einer Gemeinschaft.

Die Lektion von Roseto (2)

Ein starkes Gemeinschaftsgefühl und soziale Unterstützung können die negativen Auswirkungen von Stress und anderen gesundheitsschädlichen Faktoren deutlich abmildern.

Die Lektion von Roseto (3)

Das Beispiel zeigt, dass Erfolg und Wohlbefinden oft von äußeren Umständen und sozialen Verbindungen abhängen – nicht nur von individuellen Entscheidungen.

Veränderungen im Laufe der Zeit in Roseto.



Heart & Mind
Power

Veränderungen in Roseto

Die Gesellschaft veränderte sich im Laufe der Zeit durch Assimilation und Einfluss der amerikanischen Kultur.

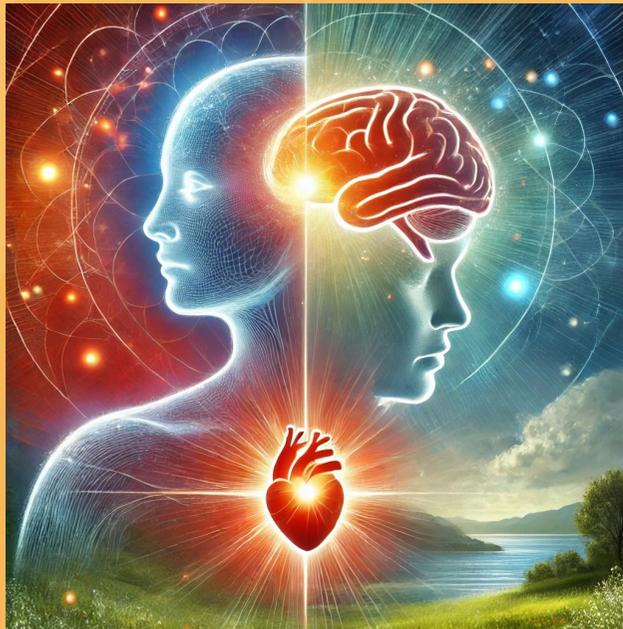
Die starke soziale Bindung löste sich auf, die Raten von Herzerkrankungen und anderen Gesundheitsproblemen stieg auf das nationale Durchschnittsniveau.

Fazit:

Roseto ist ein faszinierendes Beispiel dafür, wie Gemeinschaft, Zusammenhalt und soziale Bindungen eine tiefe Wirkung auf die menschliche Gesundheit haben können – eine Lektion, die noch heute relevant ist.



Lebenslange Gesundheit durch Balance von Heart & Mind



Drei essentielle Kriterien

1. Der Verstand und sein Ego
2. Das Herz und seine Liebe
3. Herz und Verstand: Beide brauchen einander



Heart & Mind
Power



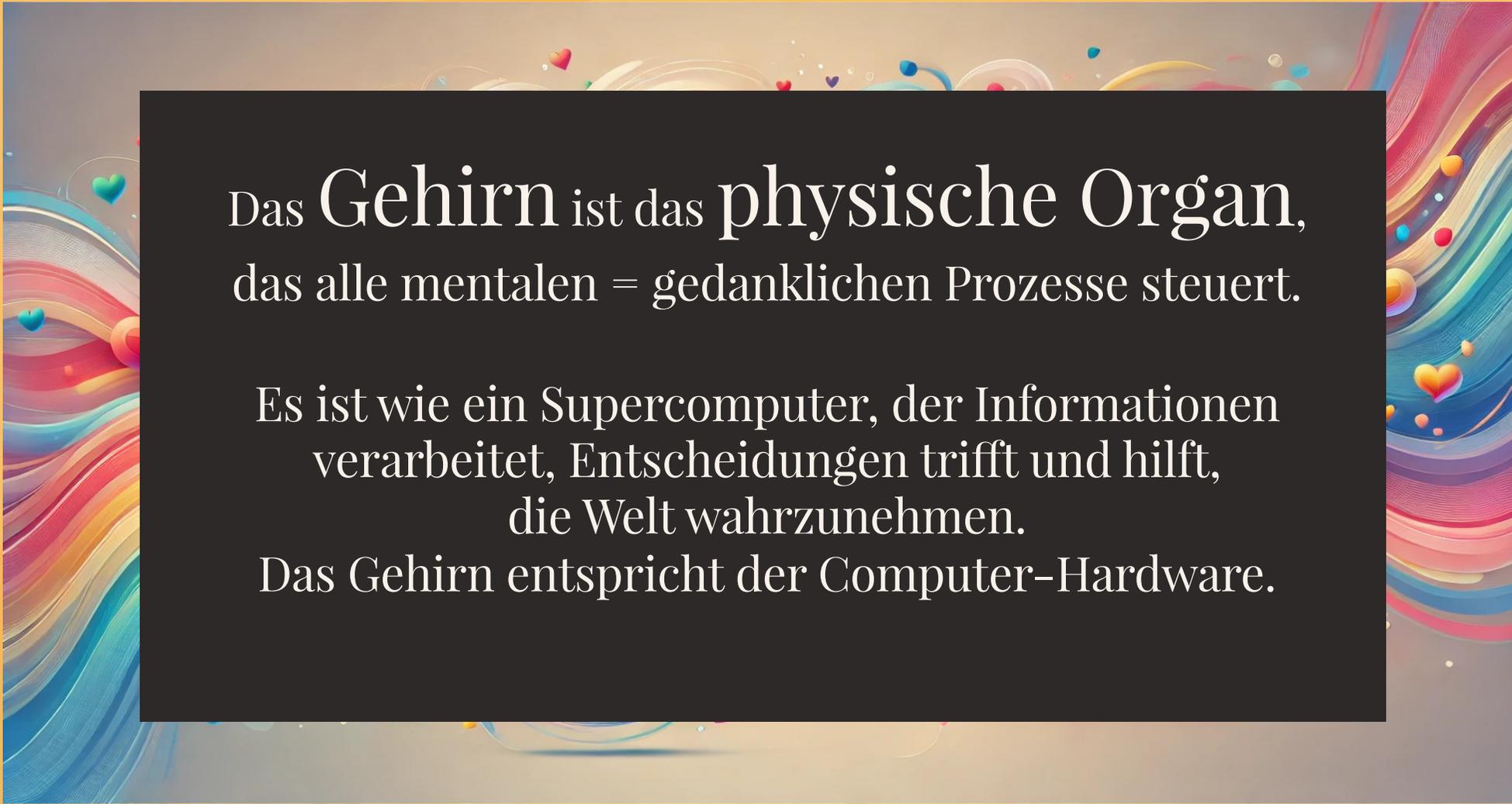
Kriterium 1

Der Verstand und sein Ego.

Definitionen



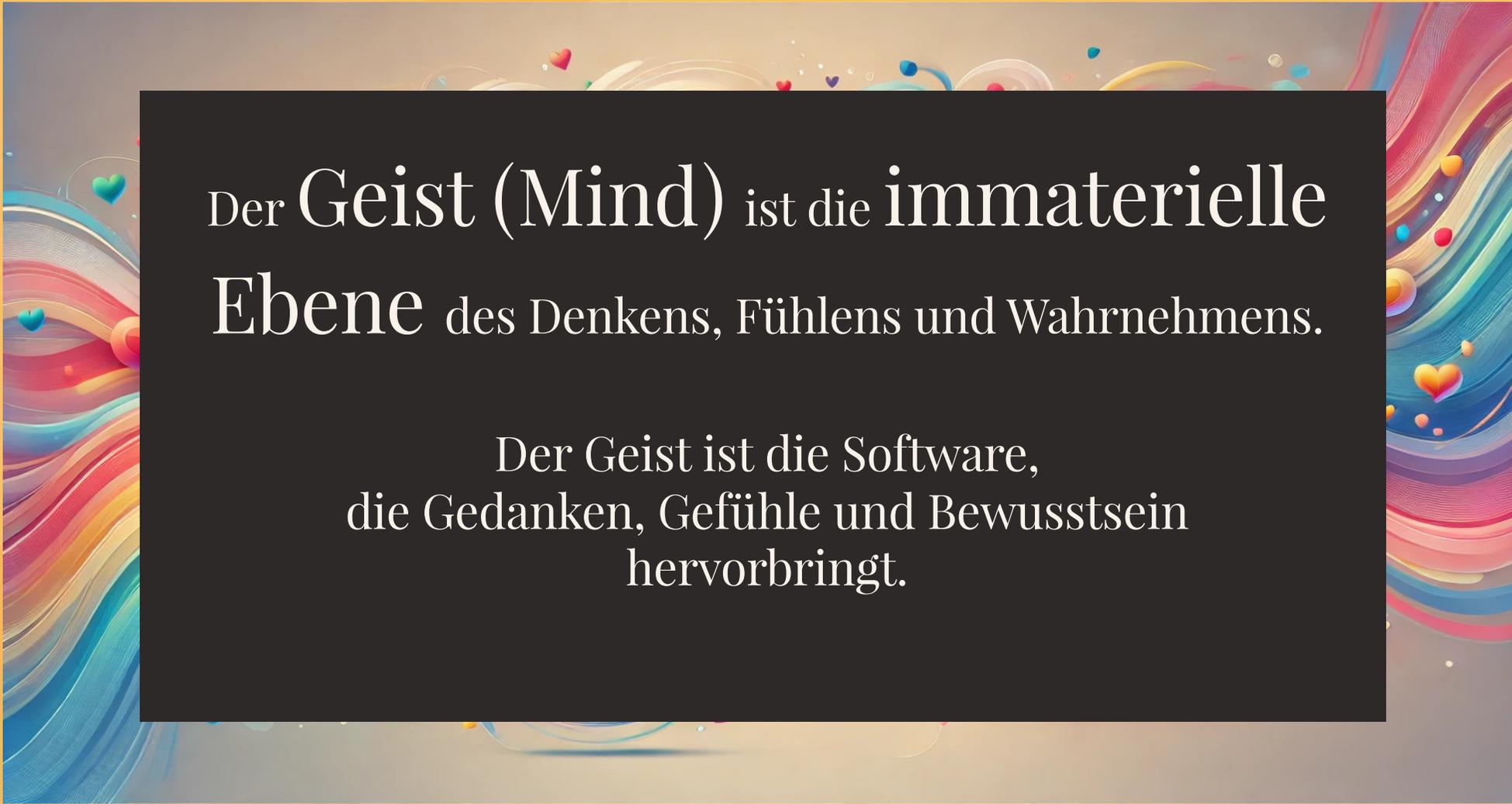
Heart & Mind
Power

The background features a central grey rectangle containing text, set against a larger orange background. The orange background is decorated with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and yellow, interspersed with small, glowing hearts and dots. The text is white and centered within the grey rectangle.

Das **Gehirn** ist das **physische Organ**,
das alle mentalen = gedanklichen Prozesse steuert.

Es ist wie ein Supercomputer, der Informationen
verarbeitet, Entscheidungen trifft und hilft,
die Welt wahrzunehmen.

Das Gehirn entspricht der Computer-Hardware.

The background features a central dark grey rectangle containing text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

Der Geist (Mind) ist die immaterielle
Ebene des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens.

Der Geist ist die Software,
die Gedanken, Gefühle und Bewusstsein
hervorbringt.

The background features a central dark grey rectangle containing text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

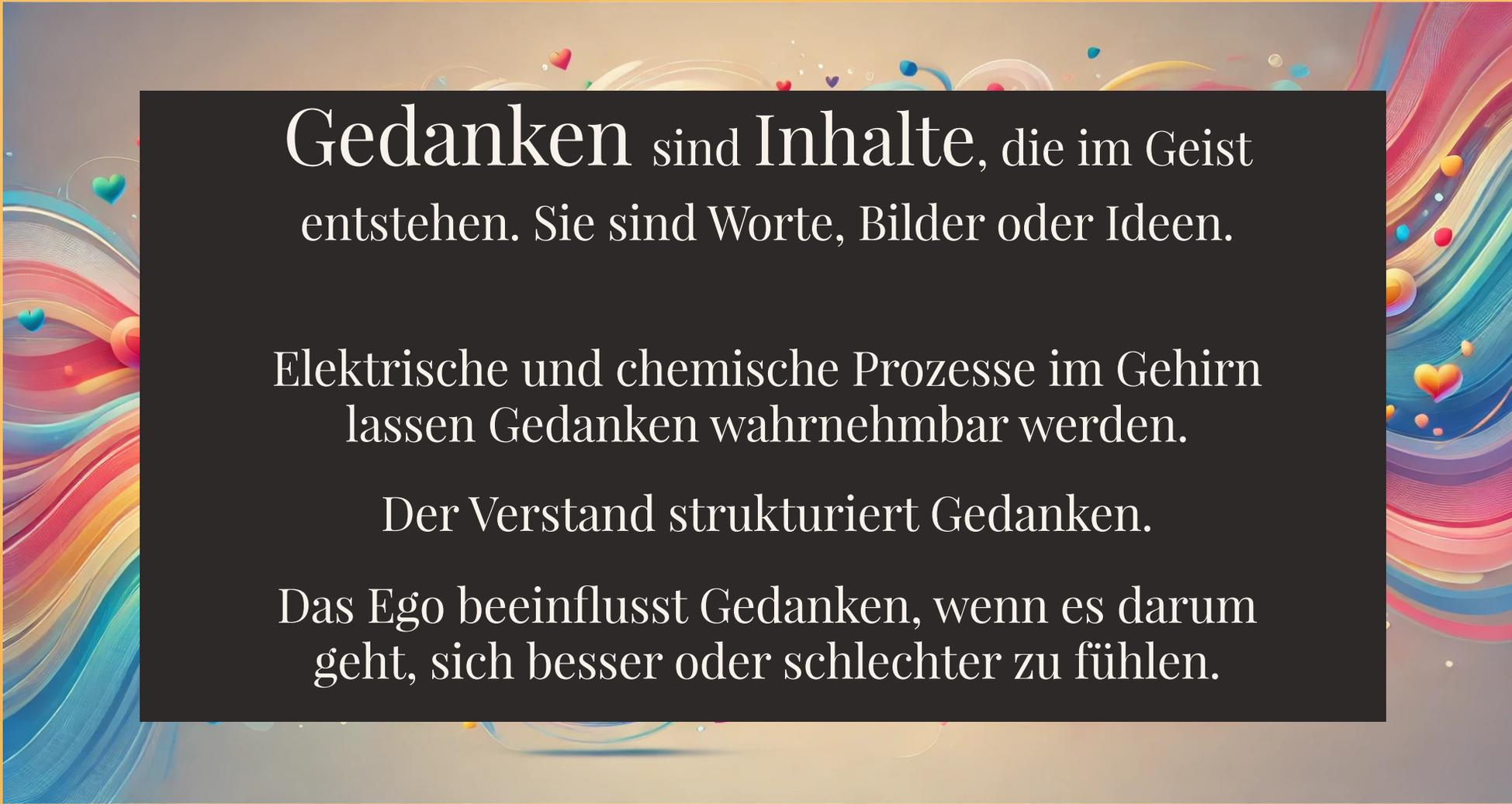
Der **Verstand** ist ein Teil des Geistes, der
sich auf **logisches Denken, Analyse**
und **Vernunft** bezieht.

Der Verstand, ist der Bereich, der Probleme löst,
plant und Entscheidungen trifft.

The background features a central dark grey rectangle containing text. This rectangle is set against a larger, lighter grey area with decorative elements: colorful wavy lines in shades of blue, pink, and orange, and several small hearts in various colors (red, blue, yellow). The entire composition is framed by a solid orange border.

Das **EGO** ist ein Konzept, das beschreibt,
wie wir uns selbst wahrnehmen – unser
ICH-Bewusstsein.

Das Ego ist der Teil von uns, der sich als getrennt
von anderen wahrnimmt und oft versucht
uns zu schützen oder zu bestätigen.

The background of the slide is a vibrant, abstract composition. It features a central dark grey rectangular area containing white text. This central area is framed by a wide, solid orange border. On either side of the central text area, there are vertical panels of colorful, wavy, ethereal lines in shades of blue, pink, and purple. Scattered throughout these panels and the background are small, glowing hearts in various colors (red, blue, yellow) and small white dots, creating a sense of movement and energy.

Gedanken sind **Inhalte**, die im Geist entstehen. Sie sind Worte, Bilder oder Ideen.

Elektrische und chemische Prozesse im Gehirn lassen Gedanken wahrnehmbar werden.

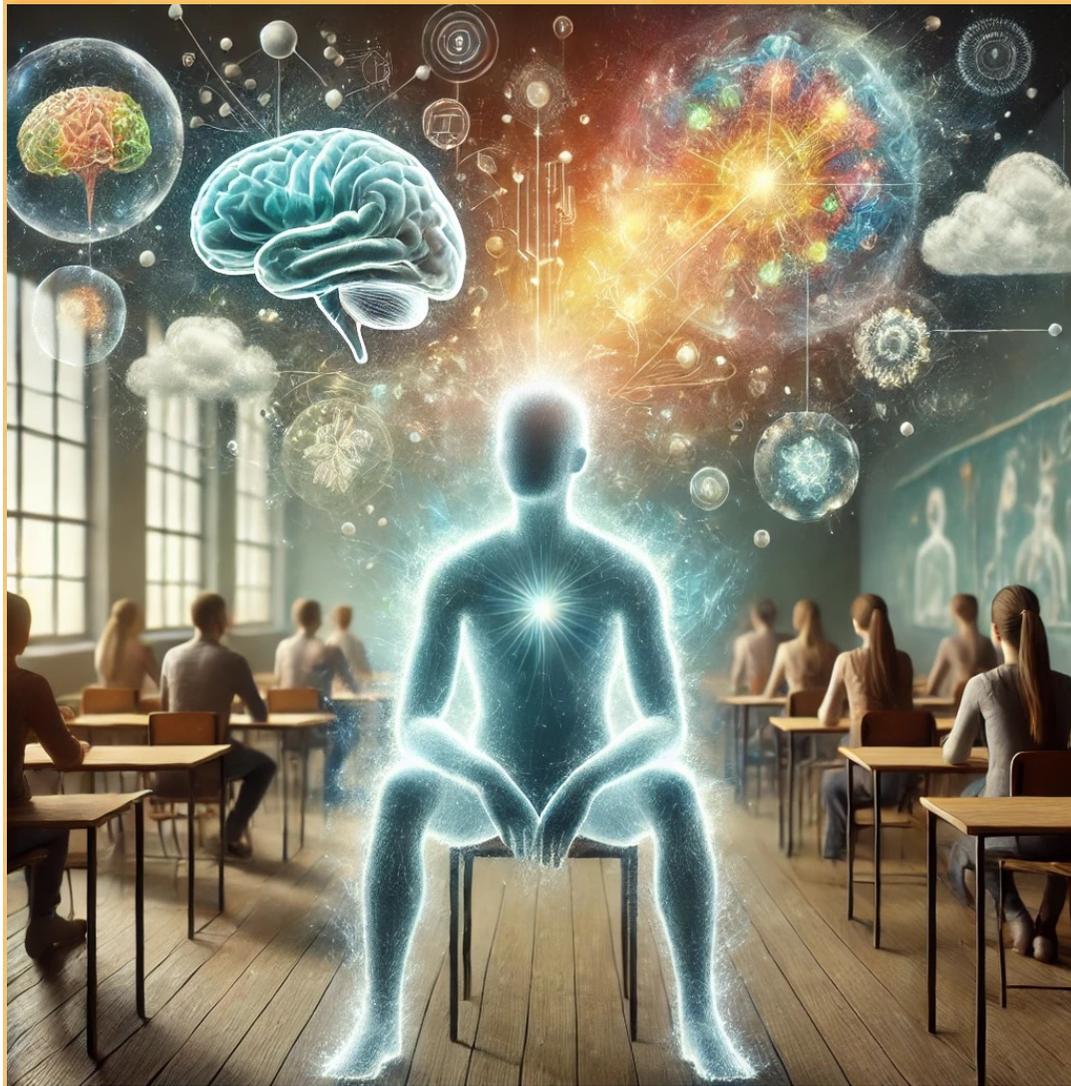
Der Verstand strukturiert Gedanken.

Das Ego beeinflusst Gedanken, wenn es darum geht, sich besser oder schlechter zu fühlen.

Zusammenfassung:

Das Gehirn ist die physische Grundlage,
der Geist ist das System, das alles umfasst,
der Verstand ist die rationale Instanz,
das Ego das Selbstbild,
und Gedanken sind die Inhalte, die aus
diesem Zusammenspiel entstehen.





Niemand hat uns in der Schule beigebracht, welche Auswirkungen unsere Gedanken auf unseren Körper haben.

Gedanken – die eigenen und die von anderen – sind dafür verantwortlich, ob wir krank oder gesund sind.



Heart & Mind
Power

Niemand hat in der Schule erzählt, dass wir ca. 80.000 Gedanken pro Tag denken und wir davon nur ca. 3% wirklich bewusst wahrnehmen.





Unbewusste Gedanken
des Verstandes sind wie
eine Herde wilder Affen,
die Dich in Stress versetzen.



Sobald Du einen Sinneseindruck wahrnimmst,
bewertet Dein Verstand.

Dein Verstand bewertet jede
Sinneswahrnehmung
entweder mit dem Gedanken
OK oder nicht OK.



Heart & Mind
Power

Bei jeder Bewertung positioniert sich unser
Verstand und sein Ego.

Das Ego bezieht durch unsere

Gedanken

Position und ist einverstanden oder
im Widerstand mit dem was gerade ist.



Heart & Mind
Power



Was passiert, wenn unser Ego gerade NICHT einverstanden ist mit unseren Sinneswahrnehmungen?

Was passiert, wenn unser Ego gerade nicht einverstanden ist mit dem was ist?

Schwelgen wir in Freude und Begeisterung?
Reagieren wir mit Zustimmung und Motivation?
Fühlen wir uns geliebt, gehört und gesehen?
Lachen, singen, tanzen wir dann?



Was passiert, wenn unser Ego gerade nicht einverstanden ist mit dem was ist?

Schwelgen wir in Freude und Begeisterung?
Reagieren wir mit Zustimmung und Motivation?
Fühlen wir uns geliebt, gehört und gesehen?
Lachen, singen, tanzen wir dann?



Was passiert, wenn unser Ego gerade nicht einverstanden ist mit dem was ist?

Schwelgen wir in...

Tätigkeiten, die die Biochemie unseres Körpers auf Wohlfühlen programmieren.



Heart & Mind
Power

Was passiert, wenn unser Ego gerade nicht einverstanden ist mit dem was ist?

Wir fühlen uns nicht ernst genommen, nicht anerkannt, nicht gewürdigt.

Dabei ist egal, wie die anderen sich verhalten oder was sie denken.





Im „Idealfall“ starten wir nur einen inneren Krieg. Die Welt im außen soll sich anders verhalten, damit wir uns in unserer Lebensinszenierung wichtig fühlen können.

Dieser Krieg endet in Selbstentwertung, Selbstkritik, Selbsthass.

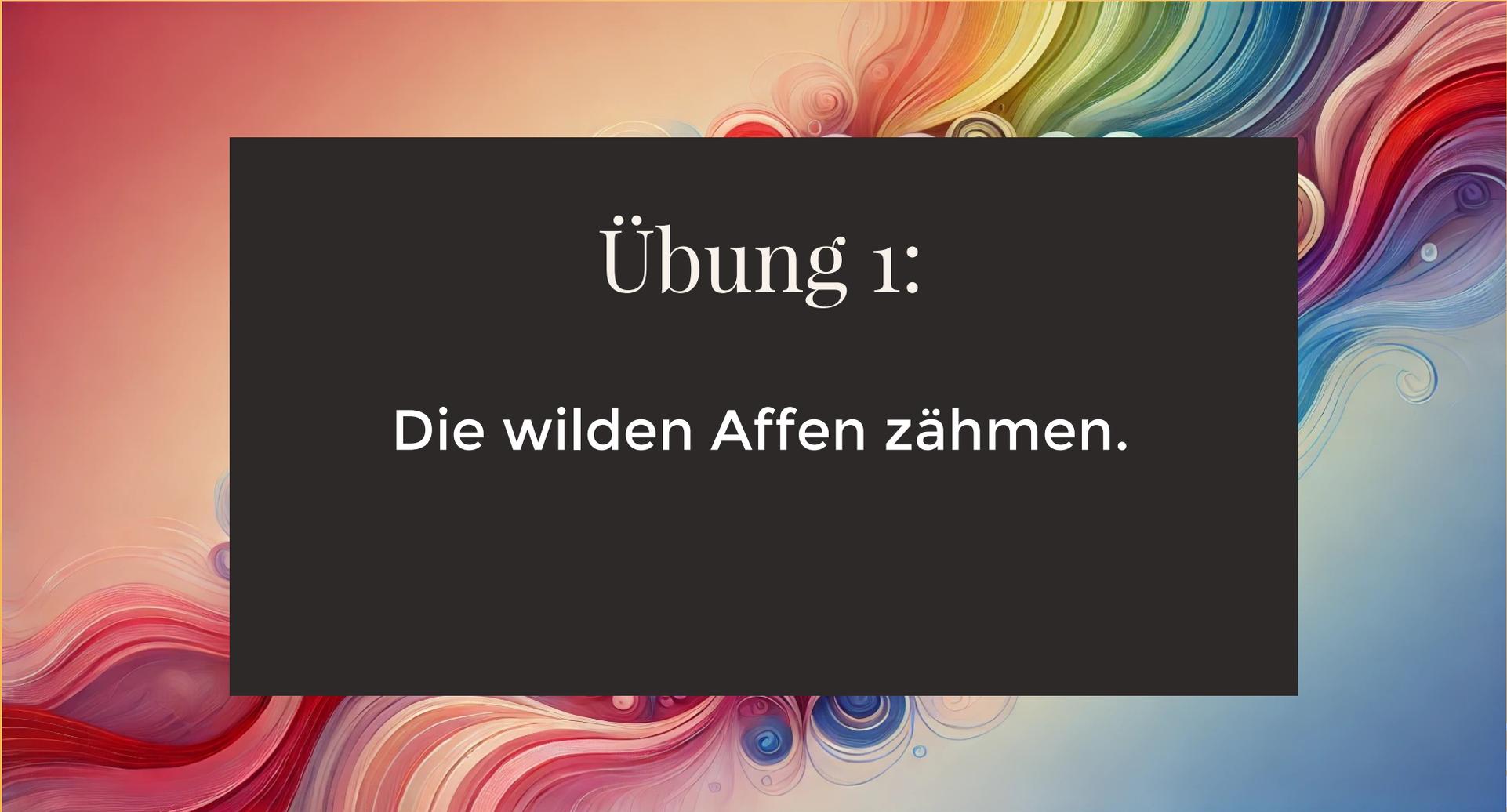


Heart & Mind
Power

Wenn es „nicht so gut läuft“,
starten wir auch einen
äußeren Krieg, indem wir
streiten, schimpfen oder
uns einfach abwenden.

Dieser Krieg endet in
Trennung, Scheidung,
Kündigung oder
Gerichtsprozessen.





Übung 1:

Die wilden Affen zähmen.

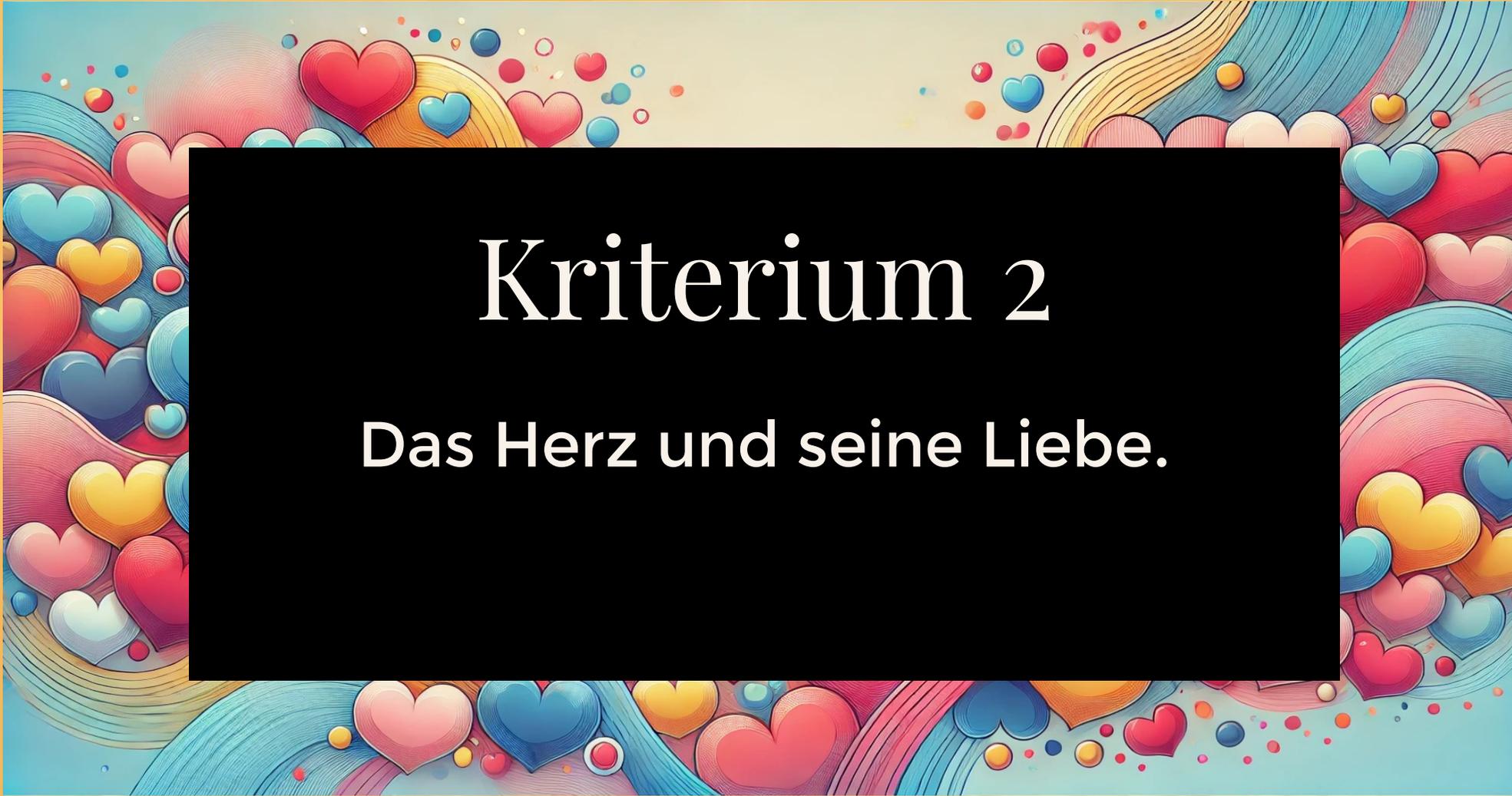


Es ist an der Zeit, nicht nur aus dem Verstand und dem Ego heraus zu handeln und durch den Alltag zu wandeln.

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es essenziell auf das Herz zu hören.

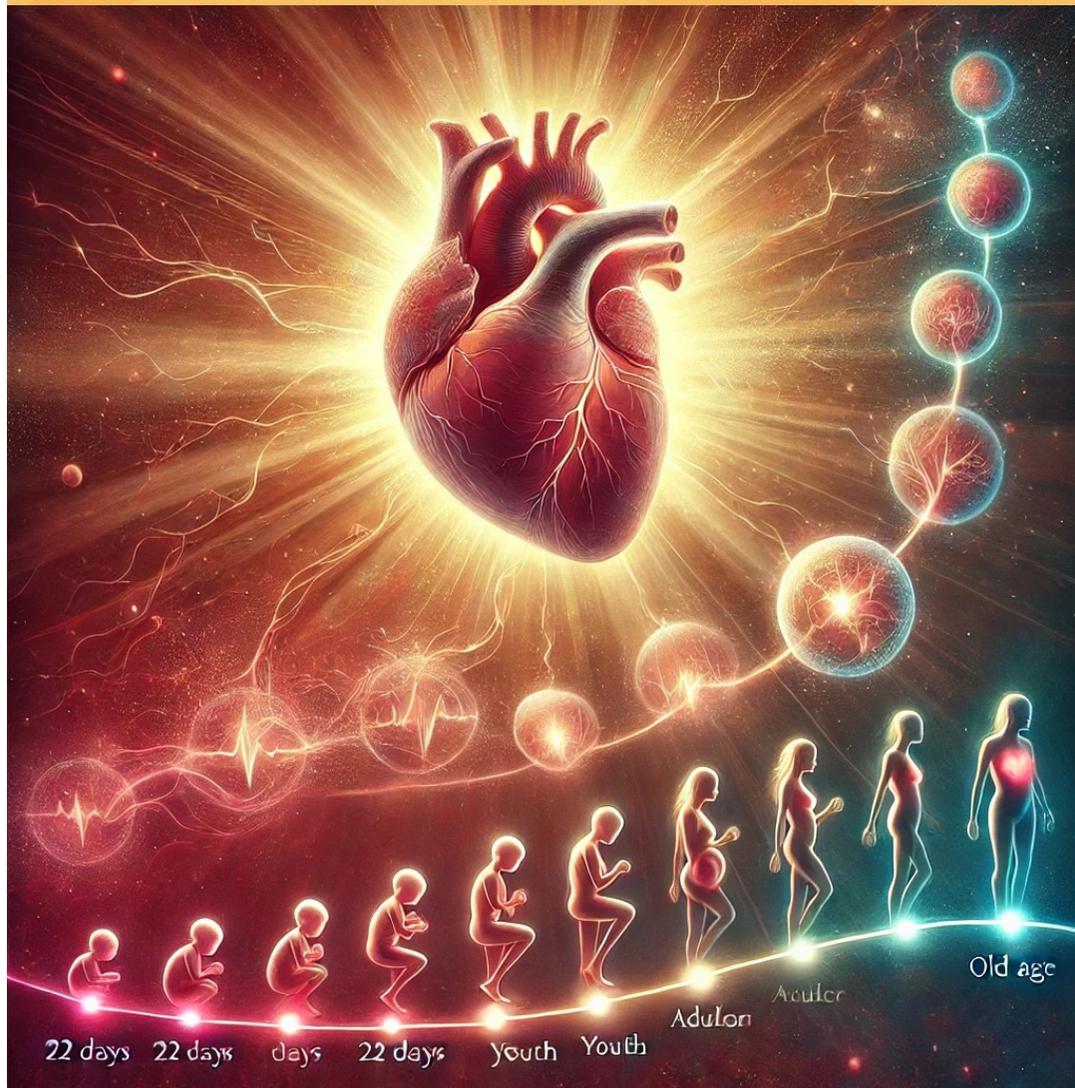


Heart & Mind
Power



Kriterium 2

Das Herz und seine Liebe.



Hast Du in der Schule gelernt,
auf Dein Herz zu hören?

Das Herz ist älter als das
Gehirn.

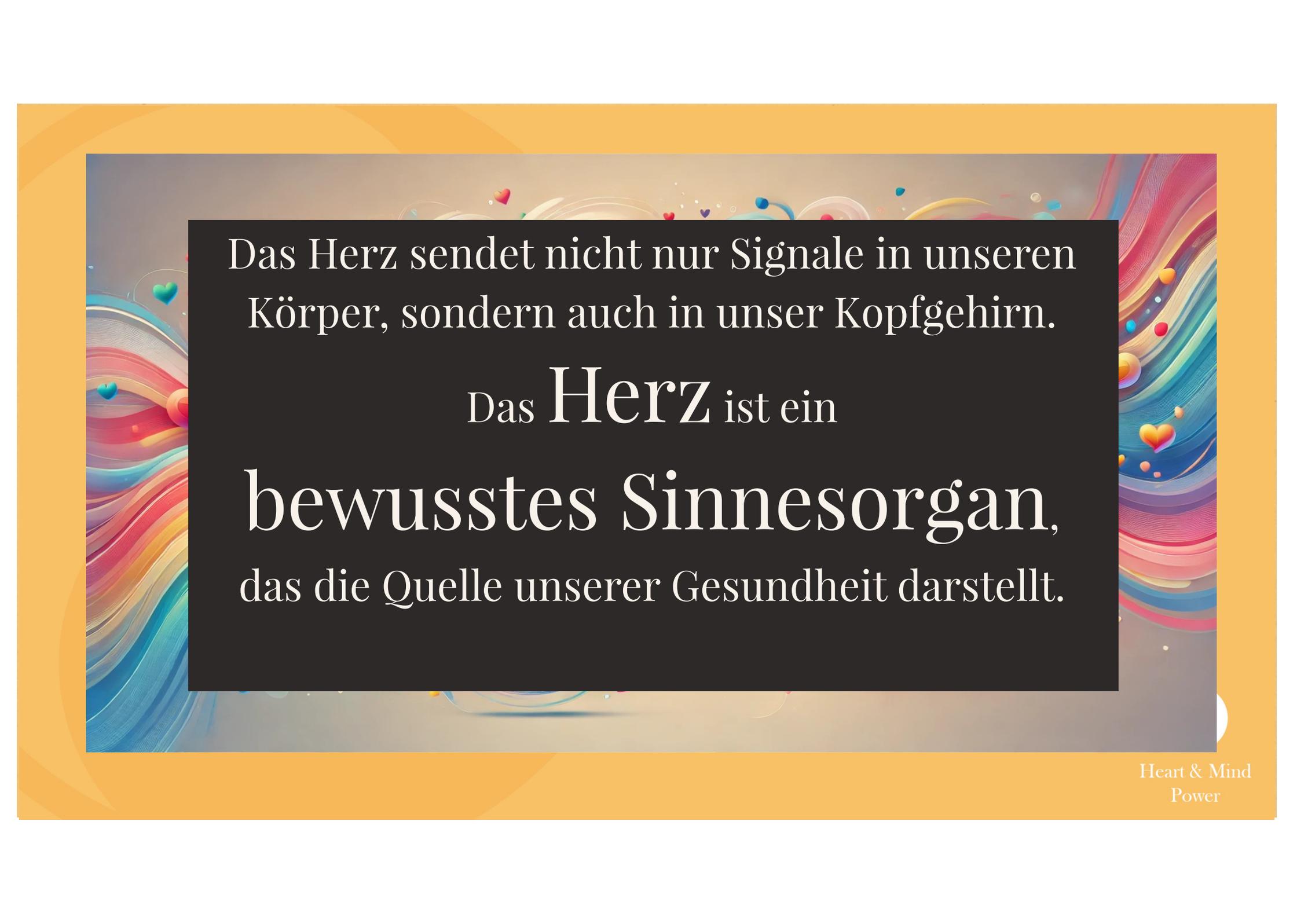
22 Tage nach der Zeugung
löste das Liebeshormon
Oxytocin den ersten Herz-
schlag aus, der Dich
lebenslang begleitet.



Heart & Mind
Power

Neurowissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass das Herz über ein eigenes Gehirn, das sog. Herzgehirn, mit ca. 40.000 Nervenzellen verfügt, das unabhängig Signale sendet und empfängt.





Das Herz sendet nicht nur Signale in unseren Körper, sondern auch in unser Kopfgehirn.

Das **Herz** ist ein

bewusstes Sinnesorgan,
das die Quelle unserer Gesundheit darstellt.



Wenn der kritische Verstand
Pause macht,
versteht das Gehirn die
Signale des Herzens besser.

Wie kriegen wir jetzt unseren
Verstand und unseren Denker
dazu Pause zu machen,
damit das Herz seine Aufgabe
besser erfüllen kann?



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power



Charly:

Singen im Chor bringt mich aus dem Kopf.

Ich fühle mich dann viel wacher, gesunder, fröhlicher und zufriedener.

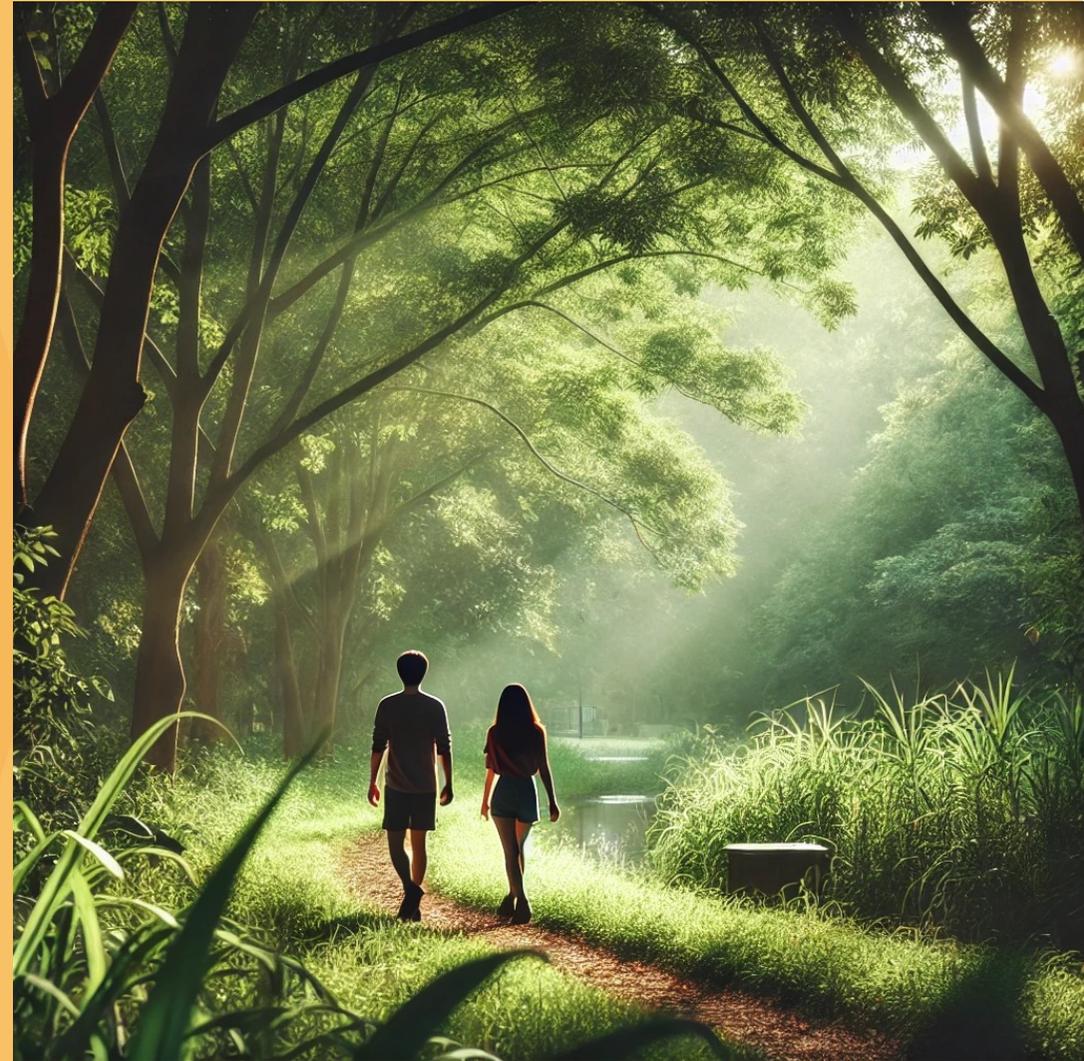
Singen ist mein Herzelixier.



Heart & Mind
Power

Martina:

Mich bringen Spaziergänge
in der Natur aus dem Kopf.
Der Geruch, die Geräusche
des Waldes und die Bäume
beruhigen meinen Geist und
die Alltagsgedanken
verschwinden und mein
Herz hüpft vor Freude.



Heart & Mind
Power



Margit:

Wenn ich male dann hat
mein Verstand und mein
Analytiker Pause.

Dann gebe ich mich den
Farben hin und mein Herz
fängt an zu schwingen.

Das ist Wellness pur.



Heart & Mind
Power

Sonja:

Wenn ich in meinem Garten mit meinen Händen in der Erde arbeite, dann beruhigt sich mein Verstand und ich fühle mich fokussiert, wohlig und geerdet.

Mein Garten lässt mein Herz höher schlagen.





Andrea:

Ich schreibe jeden Tag in mein Tagebuch und in mein Dankbarkeitsbuch.

Dann habe ich den Kopf wieder frei und kann mich mit ganzem Herzen meiner Arbeit widmen.

Schreiben hilft mir den Kopf „auszuleeren und belastende Gedanken loszulassen“.



Heart & Mind
Power

Was, wenn Du nicht singen kannst,
mitten in der Stadt wohnst,
Deine Wohnung kein Platz für eine Staffelei hat,
Du keinen Garten besitzt oder
zu beschäftigt bist für Tagebuch schreiben?

Wie kannst Du dann Dein Herz
zum Schwingen bringen?





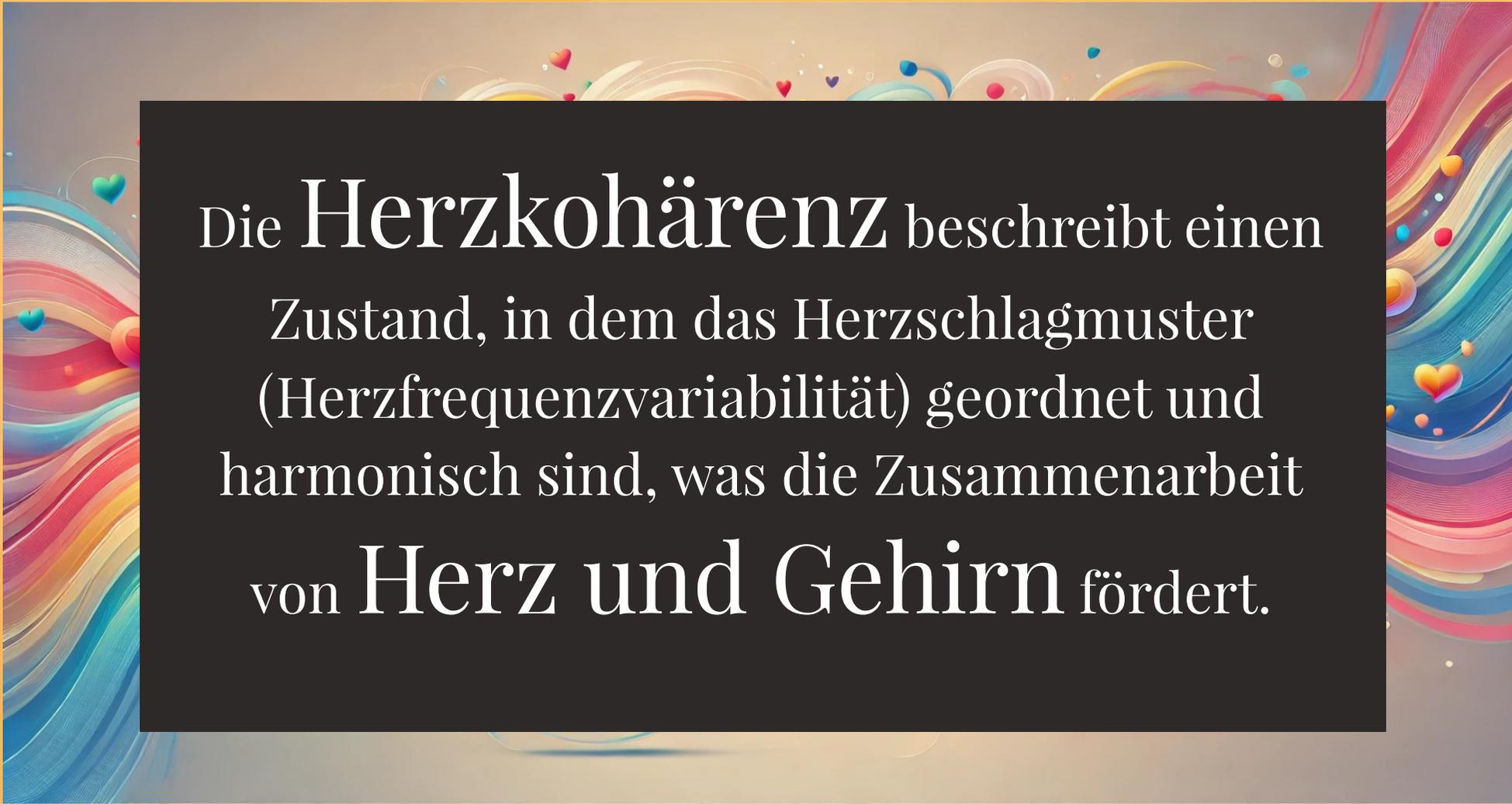
Übung 2:

Heilsames Summen

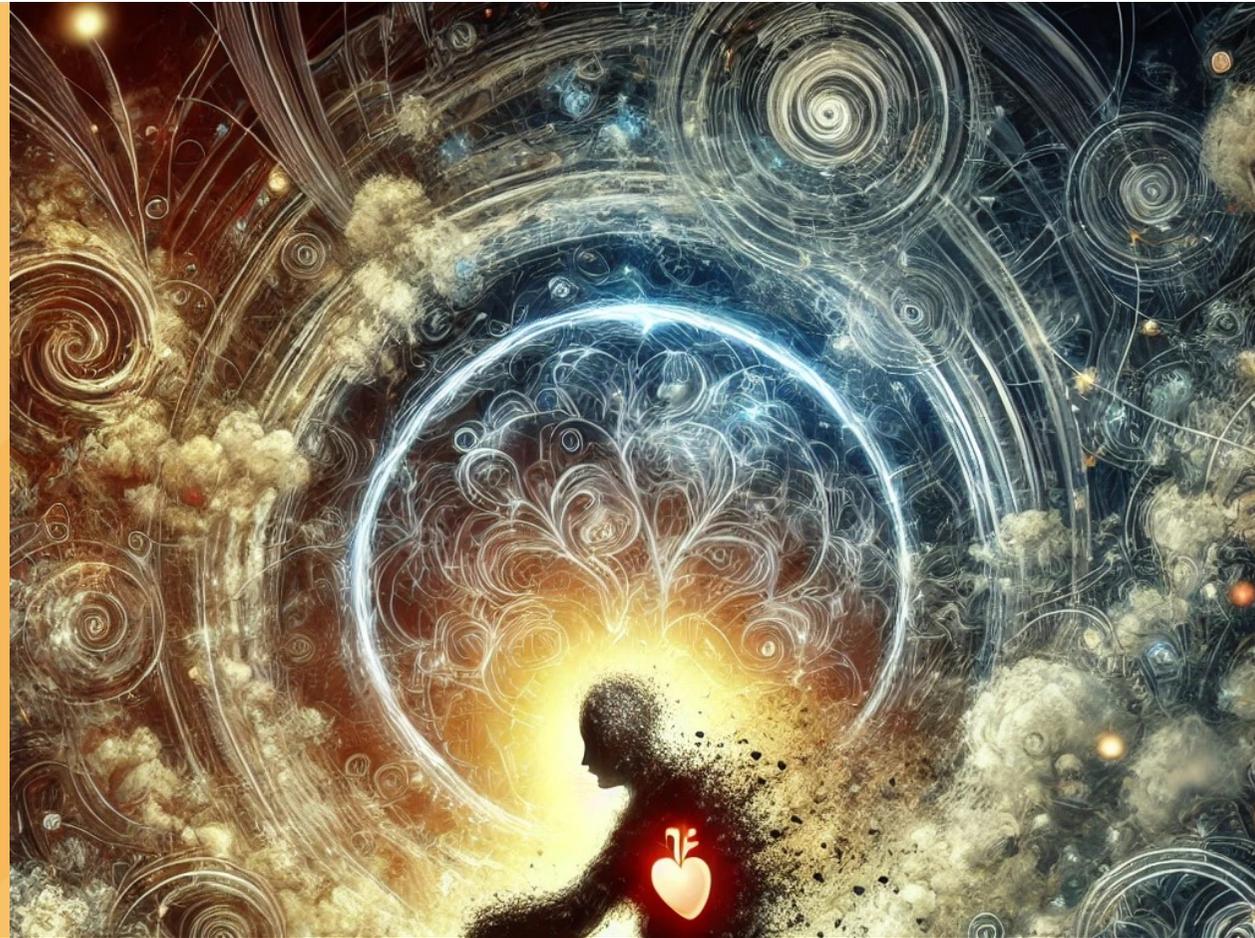
Auswirkung von Summen auf das Herz

1. Vagusnerv wird aktiviert, dadurch sinkt die Herzfrequenz.
2. In Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid produziert, das die Blutgefäße entspannt, wodurch der Blutdruck gesenkt wird.
3. Endorphine werden ausgeschüttet, wodurch Stress des Herzens reduziert wird.
4. Herzfrequenzvariabilität verbessert sich durch Herzkohärenz.
5. Klang und Vibration erzeugen ein Gefühl von innerem Frieden, Freude und Heiterkeit.

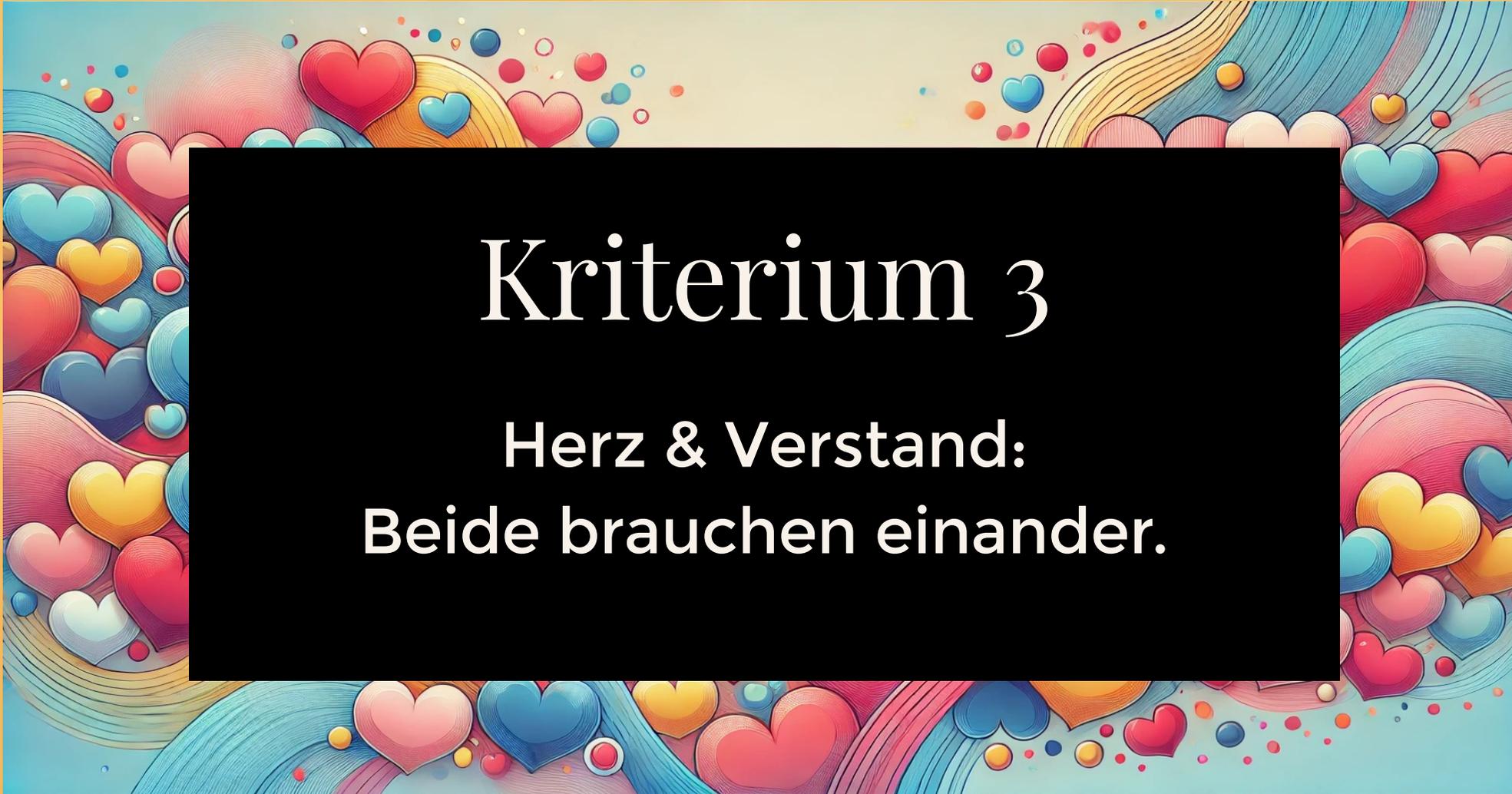


The background features a central black rectangle containing white text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

Die **Herzkohärenz** beschreibt einen Zustand, in dem das Herzschlagmuster (Herzfrequenzvariabilität) geordnet und harmonisch sind, was die Zusammenarbeit von **Herz und Gehirn** fördert.



Wir brauchen unseren Verstand, der uns in der jeweiligen Alltagssituation adäquat handeln lässt.

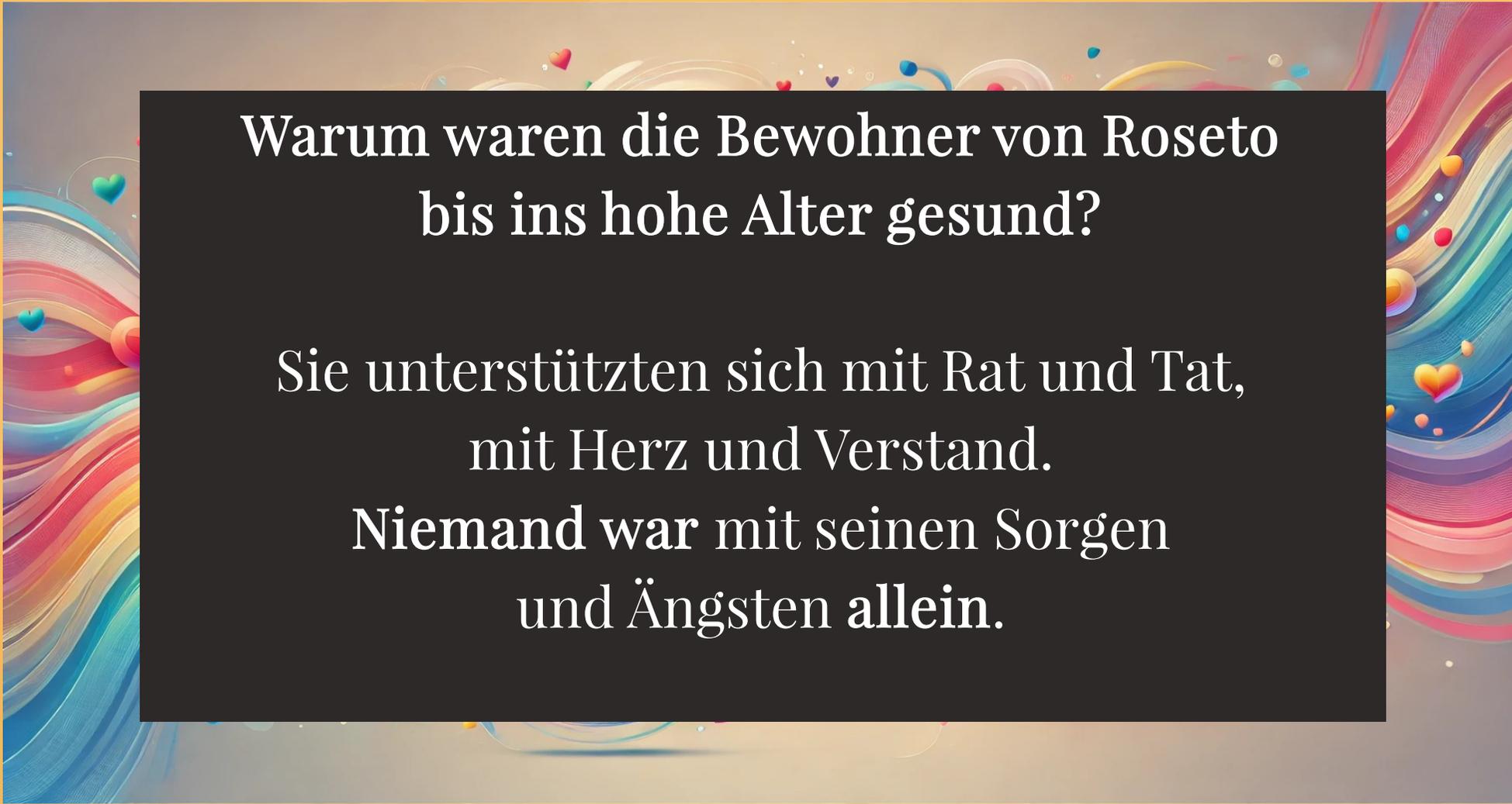


Kriterium 3

**Herz & Verstand:
Beide brauchen einander.**



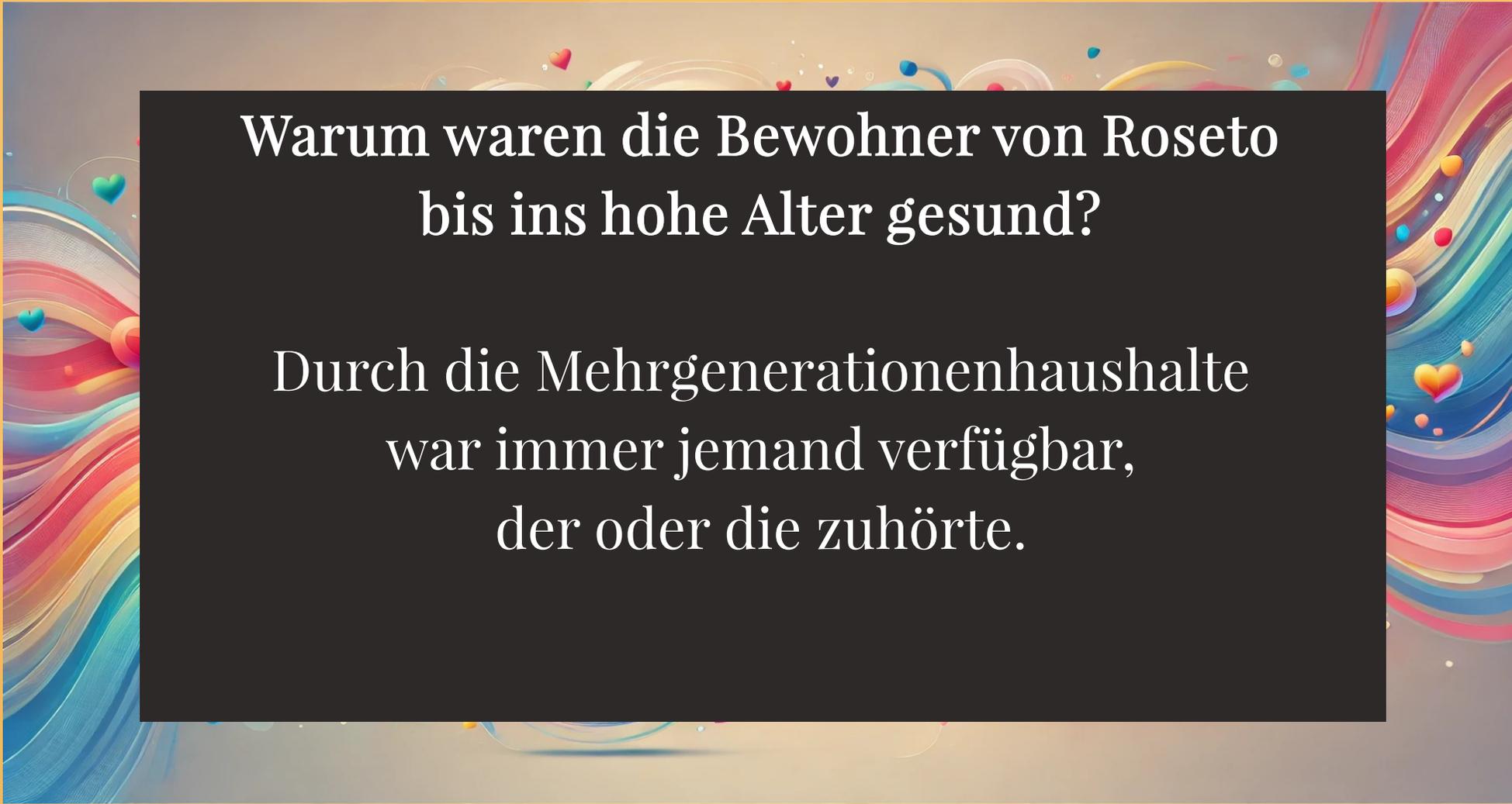
Heart & Mind
Power

The background features a central dark grey rectangle containing text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

**Warum waren die Bewohner von Roseto
bis ins hohe Alter gesund?**

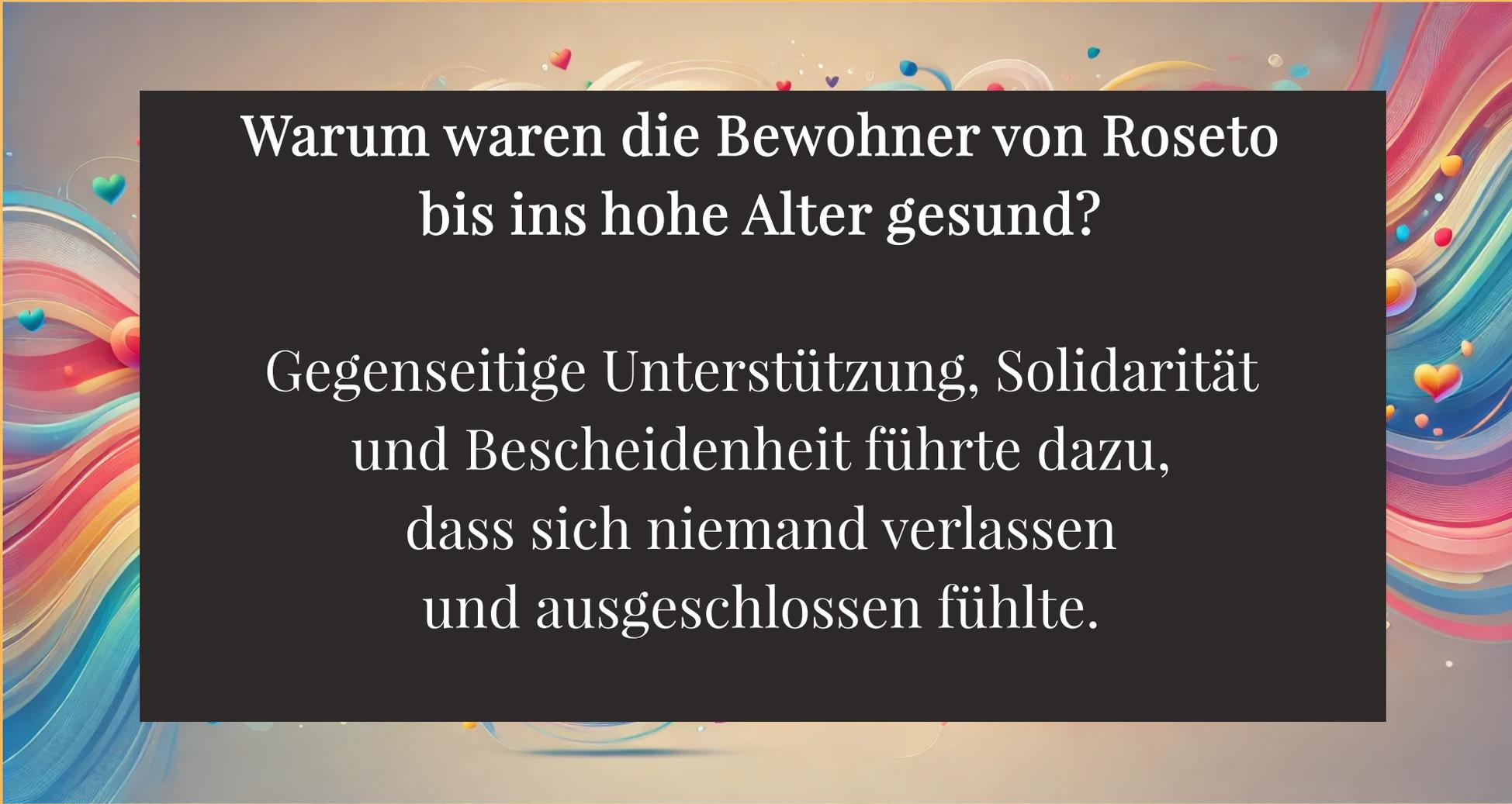
**Sie unterstützten sich mit Rat und Tat,
mit Herz und Verstand.**

**Niemand war mit seinen Sorgen
und Ängsten allein.**

The background of the slide features a central black rectangle containing text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the background. The entire slide is framed by a solid orange border.

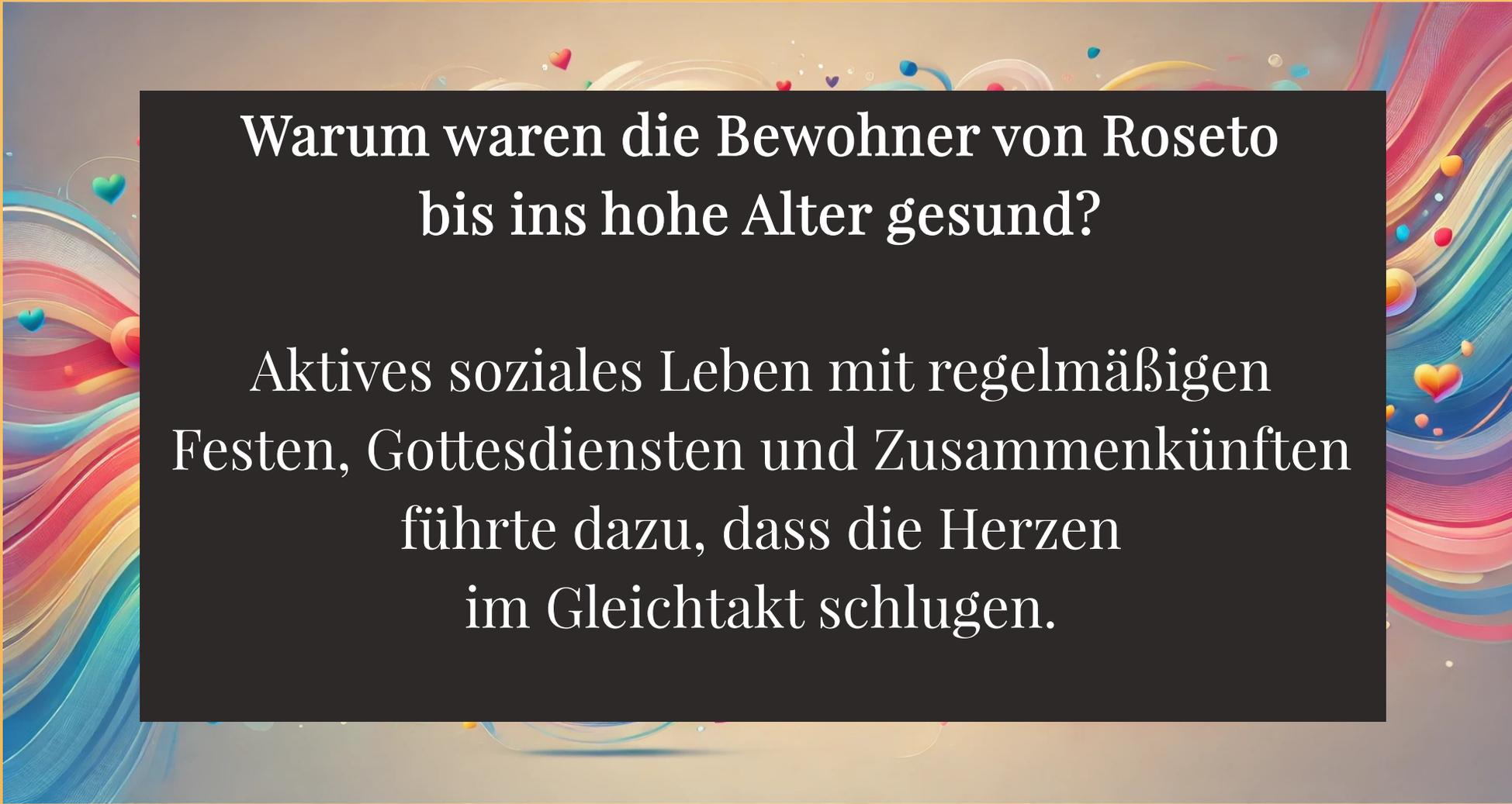
**Warum waren die Bewohner von Roseto
bis ins hohe Alter gesund?**

Durch die Mehrgenerationenhaushalte
war immer jemand verfügbar,
der oder die zuhörte.

The background of the slide features a central black rectangle containing text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the background. The entire slide is framed by a solid orange border.

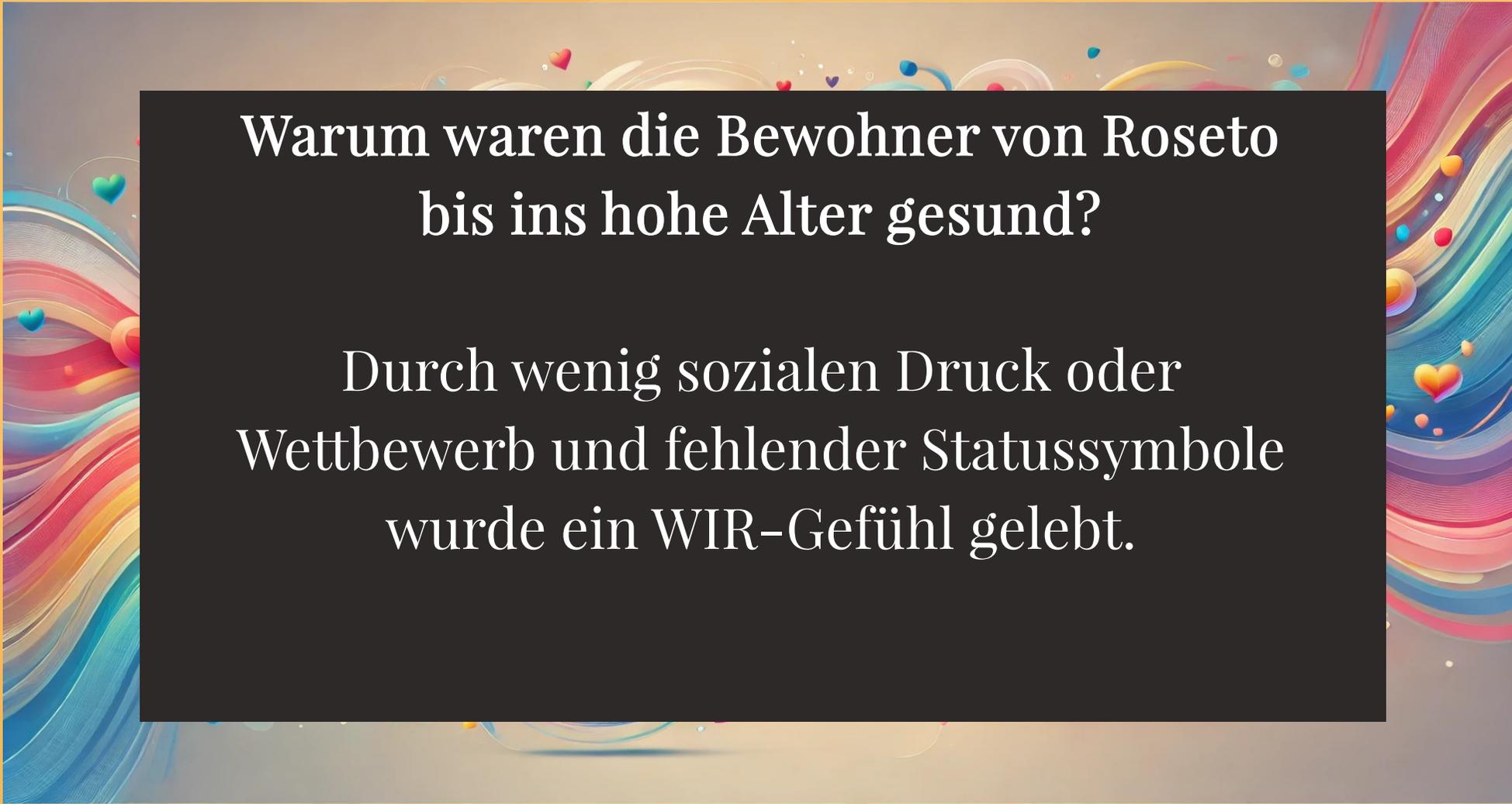
**Warum waren die Bewohner von Roseto
bis ins hohe Alter gesund?**

Gegenseitige Unterstützung, Solidarität
und Bescheidenheit führte dazu,
dass sich niemand verlassen
und ausgeschlossen fühlte.

The background of the slide features a central dark grey rectangle containing text. This rectangle is set against a larger, lighter grey background with vibrant, multi-colored wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Scattered throughout this background are small, colorful hearts and circular motifs. The entire composition is framed by a solid orange border.

**Warum waren die Bewohner von Roseto
bis ins hohe Alter gesund?**

Aktives soziales Leben mit regelmäßigen
Festen, Gottesdiensten und Zusammenkünften
führte dazu, dass die Herzen
im Gleichtakt schlugen.

The background of the slide features a vibrant, abstract design with flowing, multi-colored lines in shades of blue, pink, orange, and yellow. Interspersed among these lines are various heart shapes in different colors, including red, blue, and yellow. The overall aesthetic is bright and positive, set against a light grey background within a larger orange frame.

**Warum waren die Bewohner von Roseto
bis ins hohe Alter gesund?**

Durch wenig sozialen Druck oder
Wettbewerb und fehlender Statussymbole
wurde ein WIR-Gefühl gelebt.

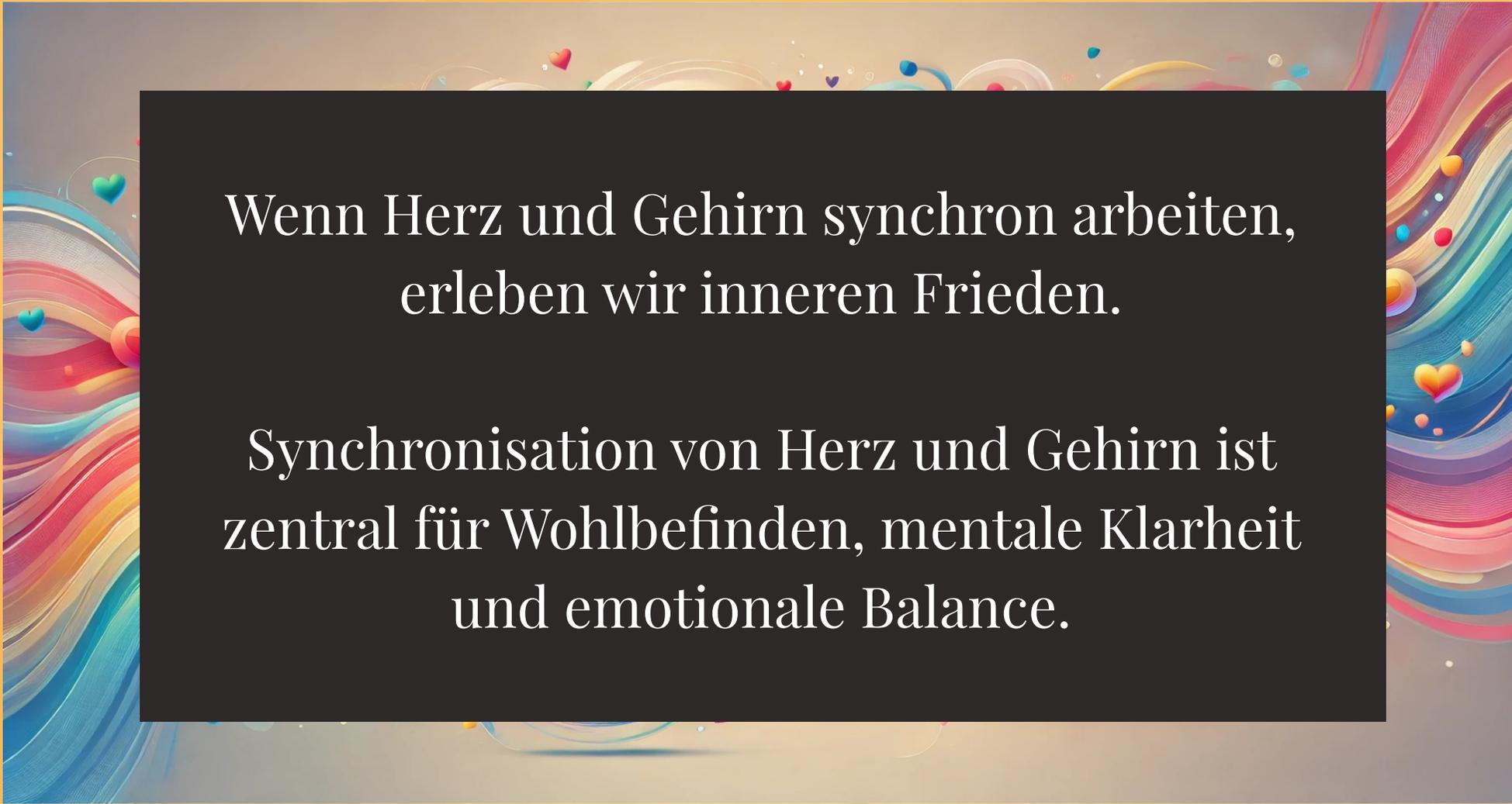


Mit sich selbst
im Frieden zu sein
führt zu Frieden mit anderen
und einem
unterstützenden WIR-Gefühl.

Wie kommen wir zu innerem Frieden?



Heart & Mind
Power

The background features a central black rectangle containing white text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and orange. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

Wenn Herz und Gehirn synchron arbeiten,
erleben wir inneren Frieden.

Synchronisation von Herz und Gehirn ist
zentral für Wohlbefinden, mentale Klarheit
und emotionale Balance.

Wie synchronisiert man Herz und Gehirn?



Heart & Mind
Power

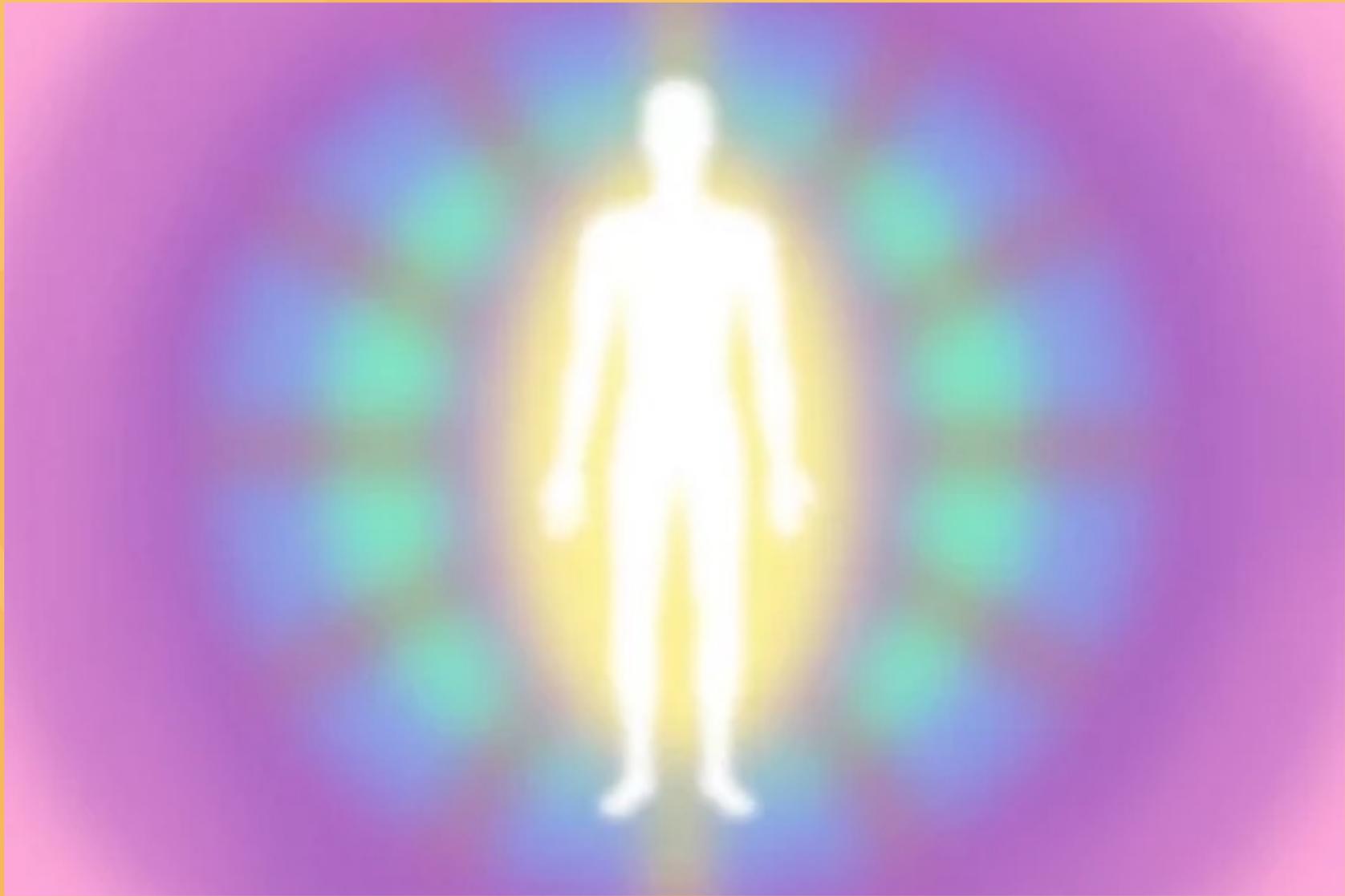
Die beste Möglichkeit, die
Herzfrequenzvariabilität langfristig
zu verbessern ist, die

Ursachen der Störung

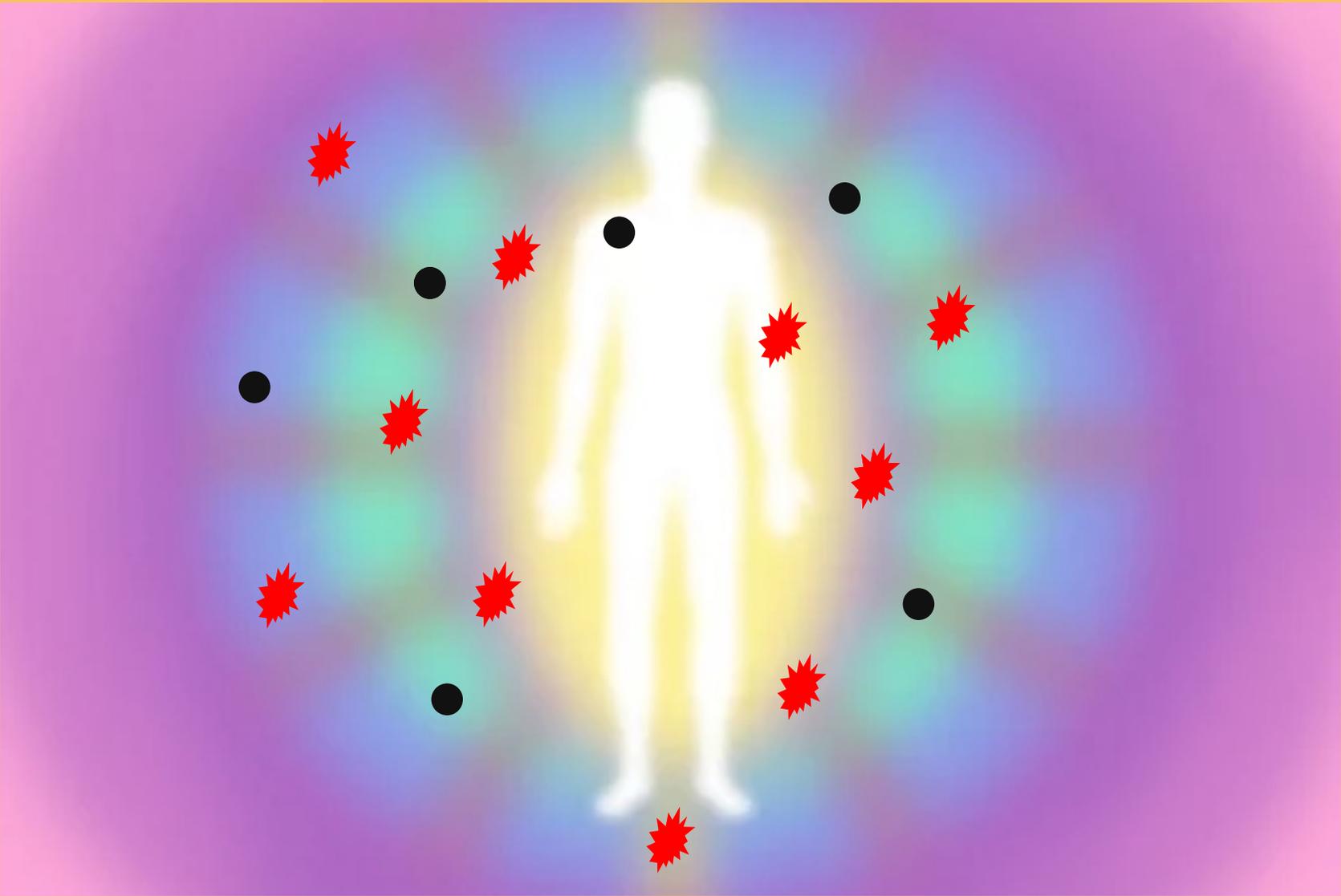
von Herz-Gehirn-Kommunikation
aus dem Weg zu räumen.



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power

Wie entstehen die
Verwicklungen
in unserem Energiefeld?



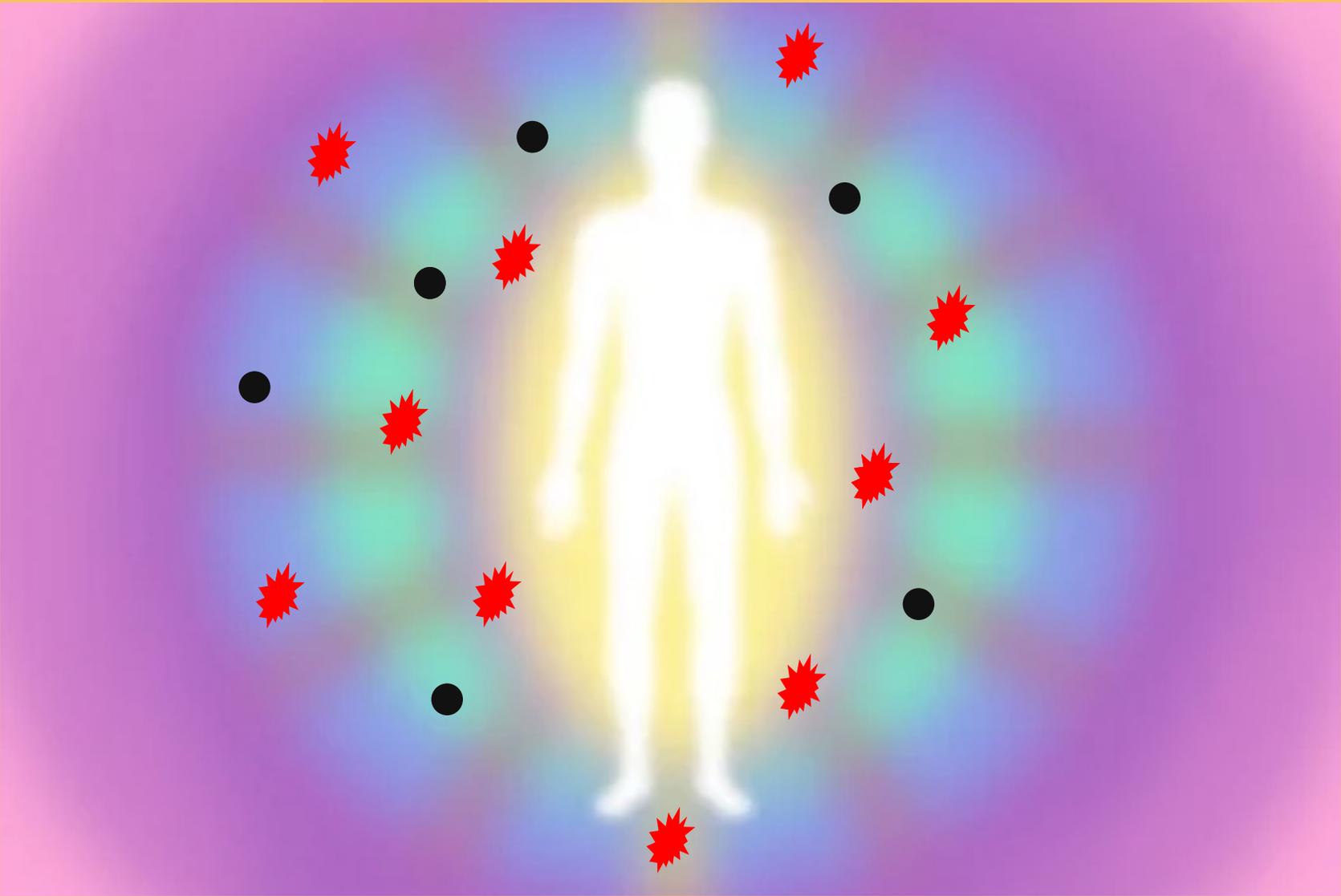
Heart & Mind
Power



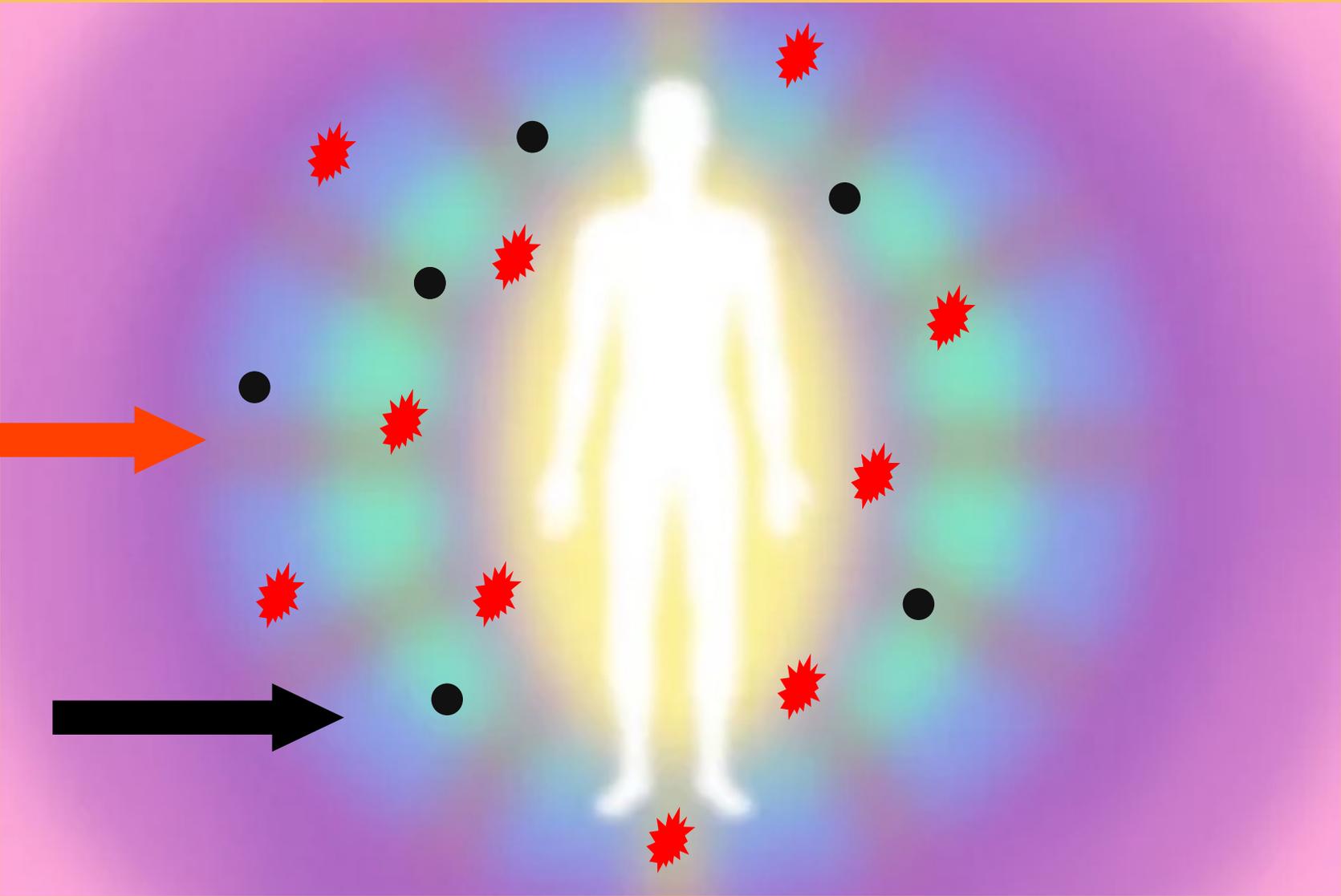
Energetische Verwicklungen entstehen durch Widerstand



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power



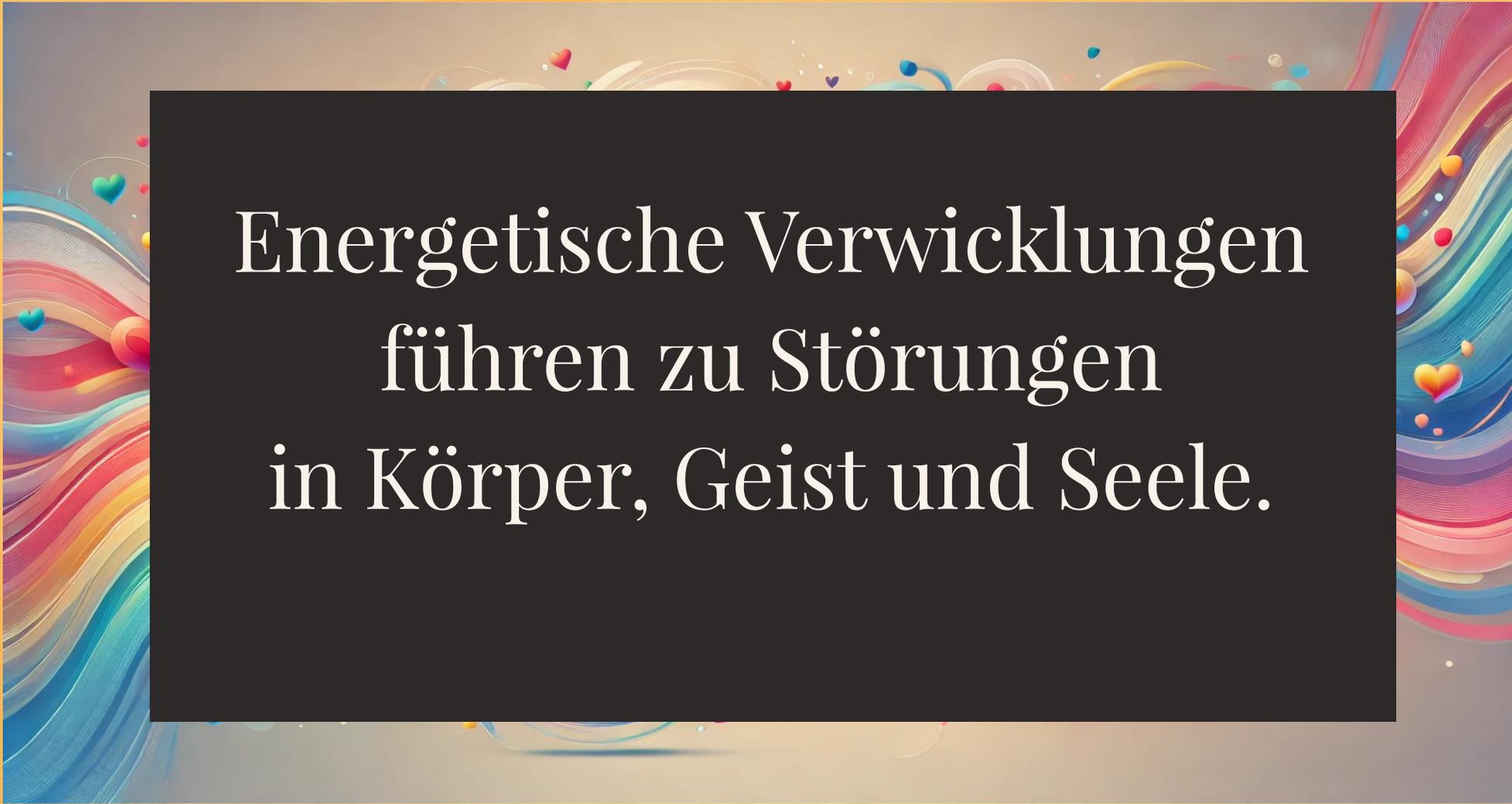
Heart & Mind
Power



Energetische Verwicklungen
verhindern
gegenwartsbewusstes
Denken und Handeln.



Energetische Verwicklungen
stören die
Herz-Gehirn-Kommunikation.

The background features a central black rectangle containing white text. This rectangle is set against a light grey background with colorful, wavy lines in shades of blue, pink, and yellow. Small, colorful hearts and dots are scattered throughout the scene. The entire composition is framed by a solid orange border.

Energetische Verwicklungen
führen zu Störungen
in Körper, Geist und Seele.

Wie kannst Du jetzt selbst für lebenslange körperliche, mentale und emotionale Gesundheit sorgen?



Heart & Mind
Power



Heart & Mind
Power

Löst Du die energetischen Verwicklungen
auf, werden viele Dinge in Gang gesetzt:

Dein Energiefeld ordnet sich neu.

Du fühlst Dich mehr im Einklang mit Dir selbst.

Deine Herzfrequenzvariabilität ist stabil
auf einem gesunden Level.



Heart & Mind
Power

Löst Du die energetischen Verwicklungen auf, werden viele Dinge in Gang gesetzt:

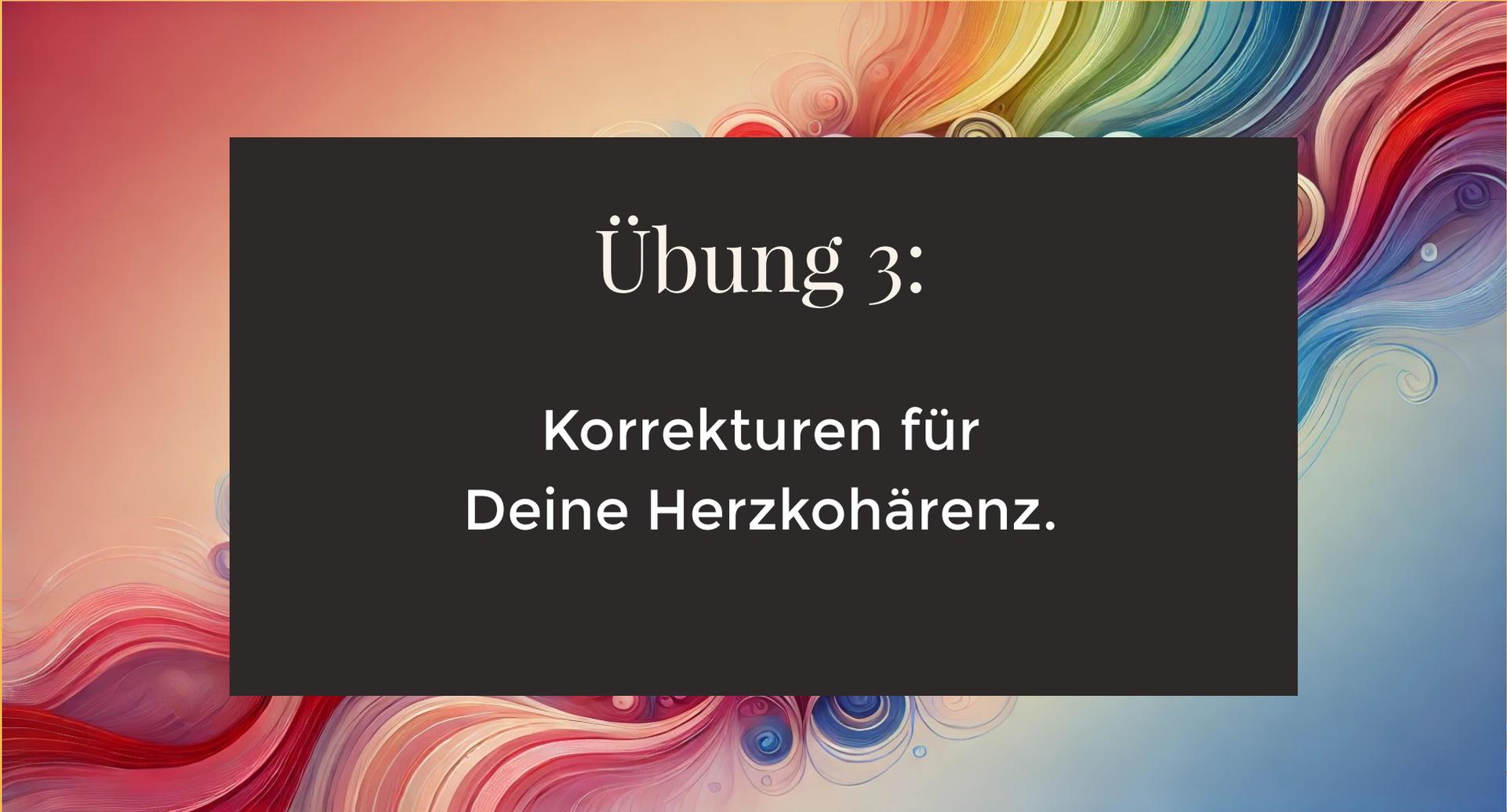
Du wirst selbstbestimmt, was Deine Gesundheit betrifft.

Deine Herzverbindung mit anderen wird spürbar.

Deine Gesundheit ist auf einem hohen Level.



Korrigieren



Übung 3:
Korrekturen für
Deine Herzkohärenz.

15 Minuten Kaffeepause



Vorstellung der Teilnehmer:

- Name
- Wohnort
- Beruf
- Motivation für Heart & Mind Power-Weekend



Heart & Mind
Power

Korrekturen bei körperlichen Problemen



Heart & Mind
Power

Spazieren gehen.

Aus dem Herzen heraus
alles um Dich herum wahrnehmen.



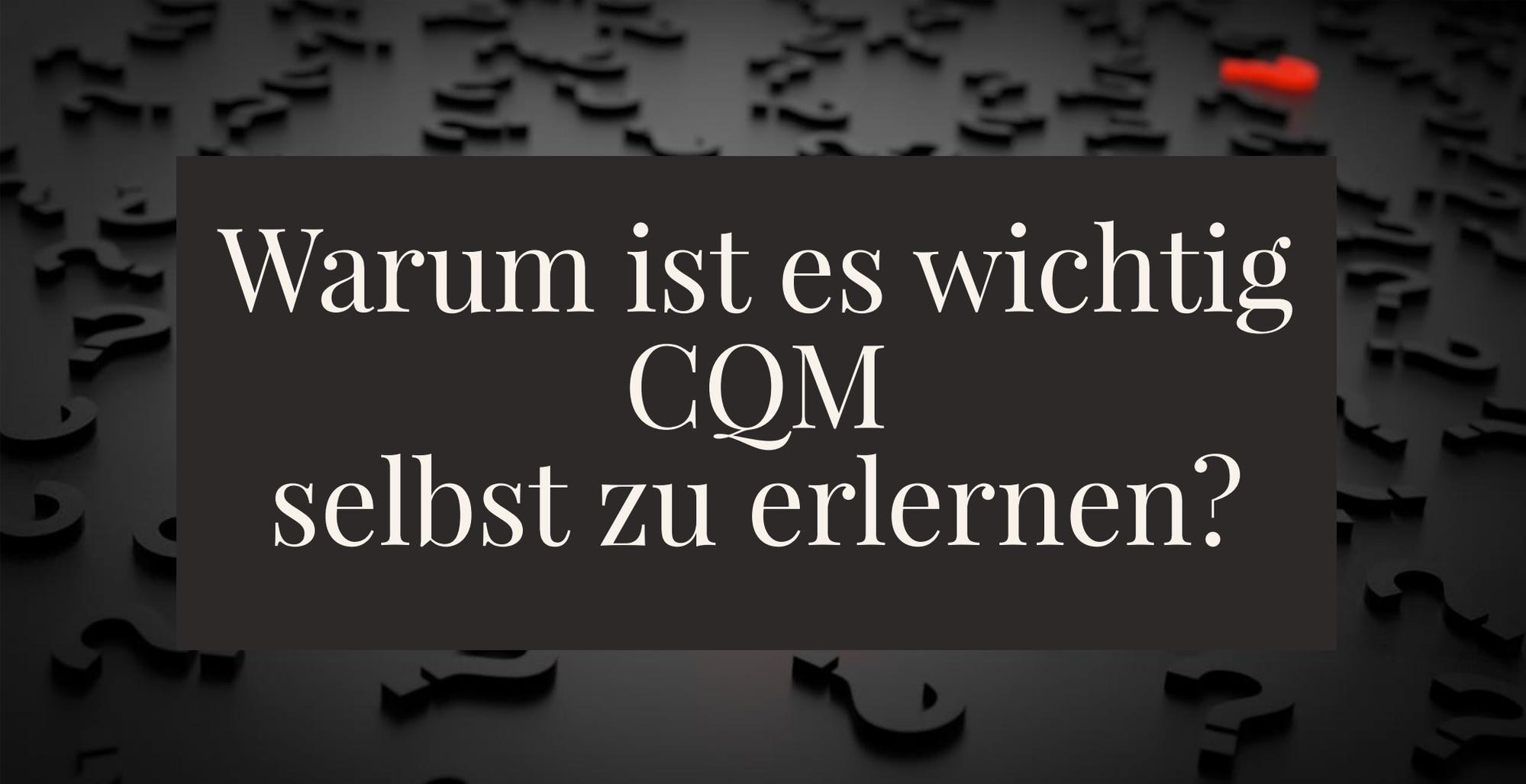
Heart & Mind
Power

90 Minuten Mittagspause

Was ist beim Spaziergang
geschehen, als Du aus Deinem
Herzen heraus die Welt
wahrgenommen hast?



Heart & Mind
Power



Warum ist es wichtig
CQM
selbst zu erlernen?

Warum CQM selbst erlernen?



- Weil Deine energetischen Verwicklungen Dir ein Gedankenkarussell bescheren.
- Weil Deine energetischen Verwicklungen Dein Herz durcheinander bringen und Du keine klare Botschaft vom Herzen empfangen kannst.



Warum CQM selbst erlernen?

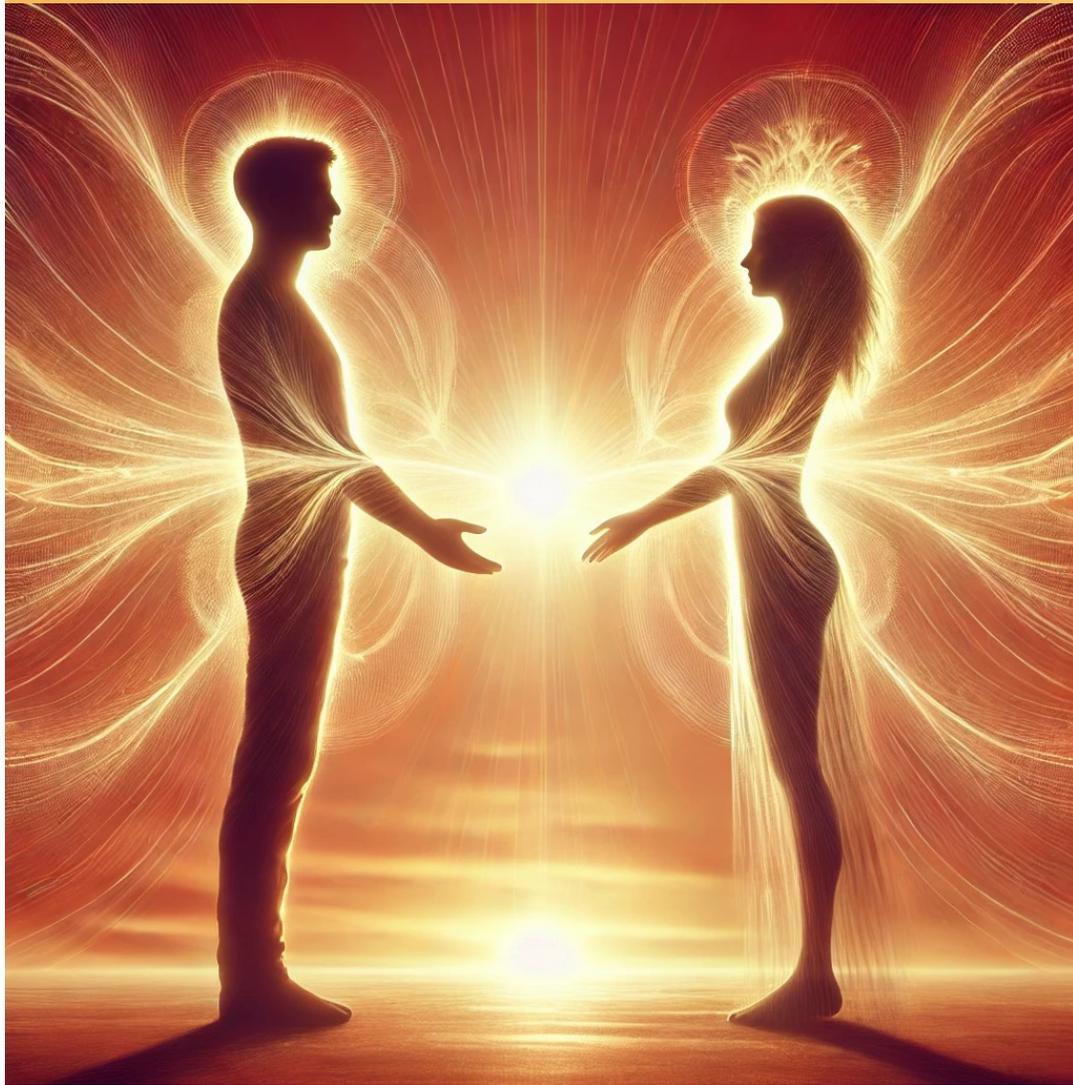


- Weil sich Deine Herzfrequenzvariabilität verbessert und Du Dich dadurch gesünder fühlst.
- Weil Du selbst die Verantwortung über Deine Gesundheit übernimmst und unabhängig wirst.





Wie kann ich
CQM selbst
erlernen?



EINLADUNG

CQM I Online-Seminar



Heart & Mind
Power

8-teiliges CQM I Online-Seminar

- 4 Coaching Videos mit Gabriele Eckert zum Grundlagenwissen und zur persönlichen Anwendung von CQM
- 4 Online Zoom-Meetings mit CQM MasterCoaches in Kleingruppen (max. 12 TN)
- Ab der ersten Stunde praktische Korrekturübungen mit Gabriele Eckert
- Fragen- und Antwortsitzung mit Gabriele Eckert persönlich via Zoom
- **Bonus 1** : Persönliche CQM Coaching Sitzung mit einem CQM MasterCoach
- **Bonus 2** : Besuch von 6 CQM Praxisgruppen (Online und/oder Präsenz)

➤ **Plus** 2-tägiges CQM I Präsenz-Seminar

Warum CQM Online-Seminar und in Präsenz?



Heart & Mind
Power

Optimale Kombination

8-teiliges CQM I Online-Seminar

- Im eigenen Tempo zu Hause lernen
- CQM-Grundlagen hören, sehen und anwenden
- Kleine Einheiten von ca. 2 Stunden
- Kleine Arbeitsgruppen mit max. 12 TN
- Keine Reisezeiten und Reisekosten
- Anhalten, zurückspulen, wiederholen

2-tägiges CQM I Präsenz-Seminar

- Die Begründerin von CQM zum Anfassen
- Eintauchen in die Energie von CQM
- CQM-Grundlagen erleben und erspüren
- Zwei intensive Tage mit Gleichgesinnten
- Gedanken sehen und erleben
- Riechen, Spüren, Anfassen
- 3 Termine in 2025



Das sagen Teilnehmer über die CQM Online- Seminare



Heart & Mind
Power

“Es hat sich mehr Leichtigkeit und Vertrauen in mir,
mein Leben, mein Sein und meine Fähigkeiten eingestellt.
Ich kann nun leichter gelassen bleiben,
auch in herausfordernden Situationen.

Ganz besonders gefallen hat mir die persönliche Betreuung in der
Kleingruppe. Ruhe und Geduld, Freude und Leichtigkeit waren die
ständigen Begleiter der Coaches.”

Dorothea Hochhuth (30.3.2024)



“Es hat mir gezeigt, dass CQM wirklich für jeden erlernbar ist und grundsätzlich leicht zu verstehen ist. In dem Seminar konnten erste Übungen durchgeführt werden, die geholfen haben, erste Hemmungen vor dem eigenen Tun abzubauen. Insbesondere die Erklärvideos von Gabriele Eckert waren sehr gut zu verstehen und haben Einblick in die Praxis gegeben. Das Einzelcoaching war definitiv ein Highlight, um CQM direkt fühlbar zu machen.“

Stella Christ (2.4.2024)



Heart & Mind
Power



Exklusives CQM Kombi Spezialangebot



Heart & Mind
Power

Exklusives Spezialangebot
8-teiliges CQM I Online-Seminar
inkl. 2-tägiges CQM I Präsenz-Seminar



~~Regulärer-Preis~~

~~1970,- EUR~~



Spezial-Preis

1490,- EUR



Heart & Mind
Power



CQM I Online-Seminar
inkl. Präsenz-Seminar

1490,- EURO



Heart & Mind
Power

Sei dabei! Dein nächster Schritt:



Buche über folgenden Link:

www.he-mi-po.com/

anmeldung-cqm-1-online-

seminar/



Sichere Dir heute Deinen Platz und lerne CQM!



Du bekommst per E-Mail eine Bestätigung Deiner Platzreservierung.





Das 4-tägige CQM Präsenz-Juwel

- Einmalig im Jahr: 4 Tage
- Für alle, die CQM I - III besucht haben
- Alle Übungen und weitere Erfahrungen, die online nicht vermittelt werden können.
- Vertiefung der Heart & Mind Power und CQM-Weltsicht
- Seminar-Event mit Party und Gabriele Eckert hautnah
- Austausch mit Gleichgesinnten und neue Freundschaften auf Herzenshöhe
- Bezahlung ohne Geld - mit Empfehlungspunkten!
- 8. bis 11. Mai 2025 in Blaubeuren, 22 Kilometer westlich von Ulm



Das 4-tägige CQM Präsenz-Juwel

Buche über folgenden Link:

www.cqm-hypervoyager.de/anmeldung-cqm-juwel



Ausblick auf Sonntag:

Noch mehr
Heart & Mind Power

Heart & Mind Power-Weekend

*Lebenslange Gesundheit
durch die Balance von
Heart & Mind*

GABRIELE ECKERT

Begründerin der Chinesischen Quantum Methode (CQM)
und von Heart & Mind Power (HMP)

Sonntag – Tag 2

Heart & Mind Power Ltd. - Vervielfältigung jeglicher Art, Weitergabe an Dritte und unautorisiertes Veröffentlichen ist strikt untersagt.



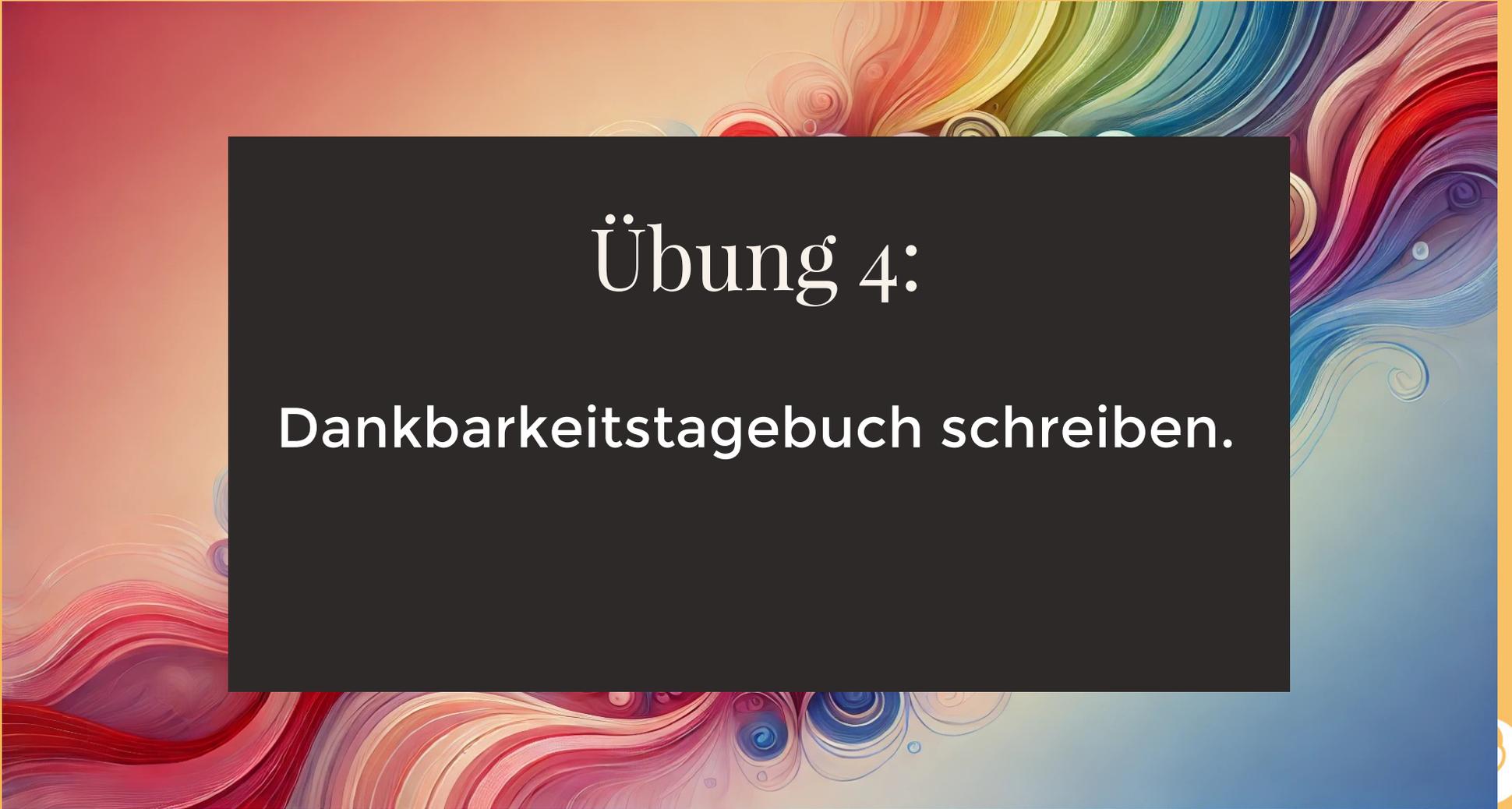
Heart & Mind
Power



Herz & Verstand
in Einklang bringen
für lebenslange Gesundheit.



Heart & Mind
Power



Übung 4:
Dankbarkeitstagebuch schreiben.

Herz & Verstand
in Einklang bringen
für lebenslange Gesundheit.

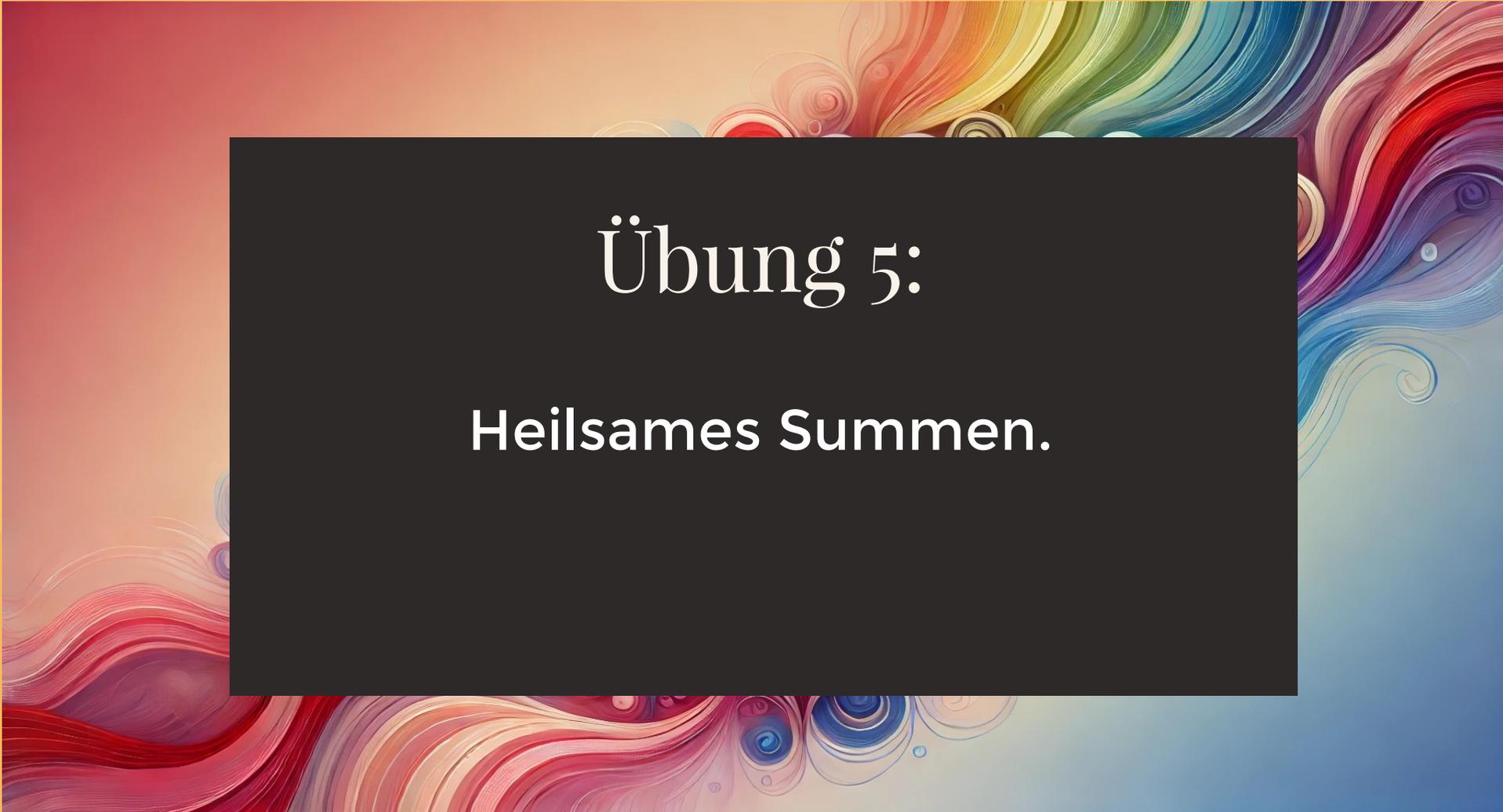


Heart & Mind
Power

Heilsames Sommer



Heart & Mind
Power



Übung 5:

Heilsames Summen.

**Allgemeine Korrekturen
um Herz und Gehirn
zu synchronisieren.**



Heart & Mind
Power



GERLINDE MEIER

Assistenz der Geschäftsleitung

Fragen?

**Mobil:
0172 / 7801830**

E-Mail:

GERLINDE.MEIER@CQM-HYPERVOYAGER.DE



Heart & Mind
Power