

HeartMath
Certified Trainer

LOGARSKA DOLINA
21.-24. januar 2027

Avtorski seminar:
HeartMath Institute

KOHERENCA UMA IN SRCA



DR. TANJA PIA METELKO
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA

ZAKAJ KOHERENCA

01 MODULI - TEME - TEHNIKE - PROCESI

Poglejte vsebino 3 dnevnega seminarja COHERENCE ADVANTAGE™, zasnovanega na praktični znanosti proučevanja srca.

02 AVTOR : HEARTMATH INSTITUTE

Več kot 30 let raziskav. Intenzivno sodelujejo z dr. Joejem Dispenzo na področju koherence in Koherentnega zdravljenja.

03 IZVAJALKA : DR. TANJA PIA METELKO

Več kot 20 let raziskuje in izvaja treninge na področju odnosov, reševanja konfliktov, spreminjanja uma in koherence srca.

04 LOKACIJA IN TERMIN

Naslednji termin: 21. - 24. JANUAR 2027.
V prečudoviti Logarski dolini.

05 VAŠ PRISPEVEK

Preverite kotizacijo in možnosti plačila
Za prvih 10 prijav: prav posebna prilika.

06 KAJ VSE NA SEMINARJU DOBITE





ZAKAJ KOHERENCA SRCA?

Človeško srce je veliko več kot le učinkovita črpalka, ki vzdržuje življenje.

MAGNETNO POLJE SRCA JE 5000-KRAT MOČNEJŠE OD MAGNETNEGA POLJA MOŽGANOV

Več kot 30 letne raziskave HEART MATH INŠTITUTA kažejo, da je srce središče vira modrosti in inteligence, ki jo lahko uporabimo za bolj uravnoteženo življenje, večjo ustvarjalnost in boljše počutje.

Vse to je pomembno za povečanje osebne učinkovitosti, izboljšanje zdravja in odnosov ter doseganje večje izpolnjenosti.

SRCE POŠLJE VELIKO VEČ INFORMACIJ MOŽGANOM, KOT JIH MOŽGANI POŠLJEJO SRCU.

Dobrodošli na **tečaju HeartMath Coherence Advantage™**, transformativni izkušnji, ki je zasnovana tako, da vas opremi z revolucionarnimi orodji in strategijami, s katerimi boste izzive spremenili v priložnosti.

Predstavili vam bomo uporabne vidike znanosti o srcu, ki so zunaj področij psihofiziologije in nevrokardiologije še vedno razmeroma slabo poznana.
Naučili vas bomo procese in metode, ki izhajajo iz raziskovanja srca ter zelo praktična, na raziskavah temelječa znanja in tehnike, poznane kot Sistem HeartMath.

Ta tečaj, ki temelji na kombinaciji preverjene modrosti in najsodobnejše znanosti, obljublja, da vas bo popeljal na pot, na kateri zmanjšanje stresa in boljše počutje ne bosta le cilja, temveč oprijemljiva in dosegljiva resničnost. Pripravite se na ponovno odkritje moči, harmonijo in življenje, v katerem vaš najboljši jaz ni izjema, temveč vsakdan.

Nekatera področja, kjer se uporablja

HEARTMATH IN KOHERENCA

01

VSAKDANJE ŽIVLJENJE POSAMEZNIKA

Tehnike za Koherenco Srca in dostopanje do intuicije: V srce usmerjena dihalna™ tehnika, Tehnika notranje lahkotnosti™, Tehnika hitre koherentnosti®, Tehnika zamrznitve kadra®, Tehnika srčne ključavnice®, Tehnika koherentnega komuniciranja™ , idr.

02

ZDRAVJE

„Naravne sile V NAS SO RESNIČNI ZDRAVILCI BOLEZNI.“ - Hipokrates. Tehnike in procesi HeartMath so zmanjšali simptome in izboljšali zdravje ljudi z različnimi boleznimi.

*** hipertenzija, aritmije, avtoimune bolezni, okoljske občutljivosti, motnje spanja, srčno popuščanje, kronične bolečine, fibromialgija, kronična utrujenost, anksiozne motnje, depresija, odvisnosti od drog in alkohola, jeza, PTSD, ADD/ADHD, motnje hranjenja ... idr. (Vir: Science of the Heart)

03

PODJETJA IN ORGANIZACIJE

Izrazito boljše dravje delavcev in znatno znižanje stresa, kar prinaša: manj bolniške odsotnosti, manj fluktuacije, manj depresije, boljše odnose, večjo produktivnost, večje zadovoljstvo, večjo medsebojno podporo, ...

04

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE

„V šoli nas učijo, da je znanje najpomembnejše, bodisi pri branju, pisanju, računalništvu ali čem drugem. Le redko nas učijo, kako prakticirati skrb, sočutje, spoštovanje ali ljubezen - ki so bistvenega pomena za družinsko ravnovesje.“ - *Doc Childre*

05

DELA POD POVEČANIM STRESOM TER POSEBNA PODROČJA

Policisti / Reševalci / Urgenca / Gasilci / Vojska / Zapori, ...:
večja ozaveščenost in fokus / boljše samoupravljanje stresnih reakcij / večja samozavest, ravnovesje in jasnost pri akutnem stresu / hitrejša fiziološka in psihološka rekalibracija po akutnem stresu / manjša stiska, jeza, žalost in utrujenost / zmanjšanje nespečnosti / večja mirnost in vitalnost / izboljšani odnosi z družino.

IZHODIŠČE IN NAMEN PROGRAMA

Sodobno družinsko in profesionalno okolje zaznamujejo **hitre spremembe, visoki kognitivni in čustveni pritiski, nenehna dosegljivost ter povečana odgovornost na vseh ravneh življenja.** Ne glede na posameznikove vsakodnevne ritme in obveznosti, se ljudje soočamo z obremenitvami, ki dolgoročno vplivajo na našo energijo, zbranost, čustveno stabilnost in zdravje.

Ljudje imamo veliko delovnih in profesionalnih odgovornosti. Večina organizacij se na izzive stresa odziva z optimizacijo procesov, digitalnimi rešitvami in razvojem zunanjih kompetenc. Pri tem pa je pogosto **SPREGLEDAN NAJPOMEMBNEJŠI DEJAVNIK TRAJNOSTNE UČINKOVITOSTI – NOTRANJE PSIHOFIZIOLOŠKO STANJE POSAMEZNIKA,** iz katerega razmišlja, čuti, komunicira in deluje.

Raziskave HeartMath Institute jasno kažejo, da **KRONIČNI STRES IN ČUSTVENA NEURAVNOTEŽENOST NEPOSREDNO VPLIVATA NA:**

- zmanjšano kognitivno učinkovitost,
- slabše odločanje,
- več konfliktov in napetosti,
- upad zavzetosti in povečano tveganje za izgorelost.



CELOSTNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE STRESA, ČUSTVENO SAMOREGULACIJO IN TRAJNOSTNO ŽIVLJENJSKO USPEŠNOST.

Namen programa **HEARTMATH KOHERENCA UMA IN SRCA™** je ustvariti trajen notranji premik pri ljudeh in samoreguliranje v stresnih ttrenutkih dneva.

Program sistematično razvija sposobnost **ČUSTVENE SAMOREGULACIJE, NOTRANJE KOHERENCE IN STABILNOSTI,** ki nam omogoča, da tudi v zahtevnih okoliščinah ohranimo jasnost, mirnost in učinkovitost.

Program ne uči zgolj kaj narediti v stresnih situacijah, temveč predvsem IZ KAKŠNEGA NOTRANJEGA STANJA DELOVATI, kar se dolgoročno odraža v bolj zrelih odzivih, kakovostnejših odnosih in večji osebni ter organizacijski odpornosti.

01 MODULI - TEME - TEHNIKE - PROCESI

- Večanje lastne energijske zmogljivosti
- ***** V SRCE USMERJENA DIHALNA™ TEHNIKA in Vaja**
- Vaja - praznenje energije
- **VAJA ZA OBNOVO ENERGIJE**
- SAMOREGULACIJA: ključ do več energije
- ***** Tehnika NOTRANJE LAHKOTNOSTI™**
- Znanost in praksa SINHRONIZACIJE
- Vaje za OHRANJANJE SKLADNOSTI IN ZBRANOSTI
- **Od IZČRPAVANJA do OBNOVE™**: kako ohraniti svojo notranjo baterijo polno
- Iz IZČRPANOSTI v OBNOVO™: vaja
- ***** TEHNIKA HITRE KOHERENTNOSTI®**
- **PRAKTIČNA INTUICIJA:** dostop do našega notranjega GPS-a in razvijanje kreativnih rešitev
- 3 vrste INTUICIJE
- ***** TEHNIKA ZAMRZNITVE KADRA®**
- Vaja za Zamrznitev kadra®
- **VZPOSTAVITEV KOHERENTNIH TEMELJEV:** preboj iz samoomejujočih vzorcev
- ***** TEHNIKA SRČNE KLJUČAVNICE®**
- Dostopanje do inteligence srca
- **ENERGIJA KOMUNIKACIJE:** "S čim hranite Polje?"
- ***** TEHNIKA KOHERENTNEGA KOMUNICIRANJA™**
- Pomembna spoznanja
- Gradimo **NOVE TEMELJE ZA OSEBNO PREOBRAZBO:** vaši naslednji koraki
- **VPRAŠANJE ZA VIZIJO PRIHODNOSTI**
- Oblikovanje TRAJNOSTNE STRATEGIJE s Tehniko zamrznitve kadra®
- in še ...



02 AVTORSKI SEMINAR: HEARTMATH INSTITUTE

HeartMath Inštitut (HMI) je inovativna raziskovalna in izobraževalna organizacija s **30 letno tradicijo delovanja,** ki zagotavlja uporabniku prijazno **samoregulacijo misli in čustev preko orodij in tehnik,** ki jih lahko ljudje vseh starosti in kultur uporabljajo v danem trenutku, da bi se **ZNEBILI STRESA IN DOSEGLI VIŠJE RAVNI OSEBNEGA RAVNOVESJA, STABILNOSTI, USTVARJALNOSTI, INTUITIVNEGA VPOGLEDA VASE IN IZPOLNITVE.**

Raziskave HMI so podlaga za programe usposabljanja, ki se **izvajajo po vsem svetu z različnimi skupinami**, vključno z večjimi korporacijami, vladnim in nevladnim sektorjem, v socialnih ustanovah, v vseh vejah vzgojno izobraževalnega sistema – tudi univerzah, v bolnišnicah in številnih zdravstvenih ustanovah **ter seveda s posamezniki, ki si želijo življenje dvigniti na raven, za katero smo vsi ustvarjeni.**

Orodja in tehnologije, razvite v HMI, dajejo upanje za nove, učinkovite rešitve za številne težave in probleme, s katerimi se trenutno sooča družba, začenši z **vzpostavitvijo ravnovesja in maksimalnim izkoriščanjem potenciala v vsakem izmed nas.**



“ELEKTRIČNI IMPULZ SRCA JE 40 - DO 60-KRAT MOČNEJŠI OD IMPULZA MOŽGANOV.” HM

POSLANSTVO HEARTMATH INŠTITUTA je **podpreti ljudi, da postavijo svoje fizične, mentalne in čustvene sisteme v uravnoteženo usklajenost preko intuitivnega vodenja svojega srca.**
Tako se odpira pot, da postanemo ljudje s srčno močjo, ki izbiramo pot ljubezni in jo izkazujemo s sočutno skrbjo za dobro počutje sebe, drugih in planeta Zemlje.

MERJENJE LASTNE KOHERENCE



KORISTI ZA UDELEŽENCE

Udeleženci pridobijo konkretno **sposobnost upravljanja lastnih notranjih stanj v realnem času.**

To pomeni **manj čustvene izčrpanosti, več notranjega miru in večjo zmožnost jasnega delovanja tudi pod pritiskom.**

Poveča se občutek osebne moči, notranje stabilnosti in zaupanja vase.

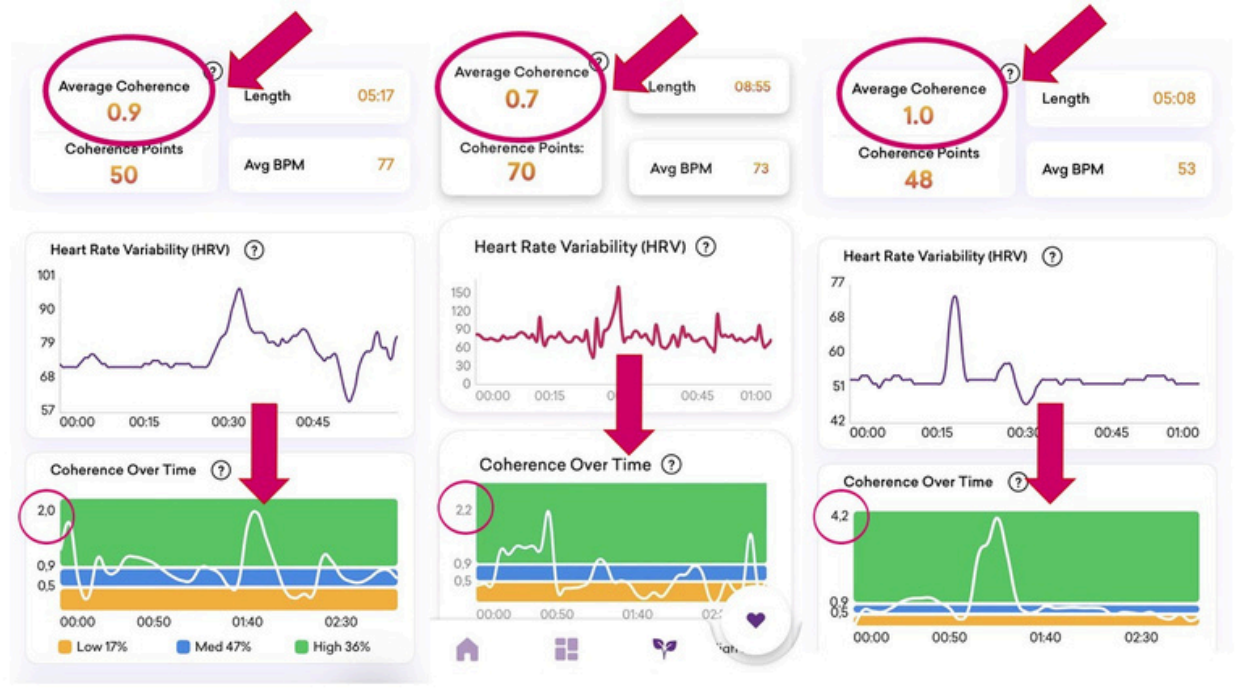
Osebe se ne odzivajo več avtomatsko, temveč razvijejo občutek notranje varnosti, ki pozitivno vpliva na odnose, komunikacijo in splošno kakovost življenja.

KORISTI:

- **Več notranje energije in manj občutka izčrpanosti**
- **Hitrejše umirjanje v stresnih situacijah**
- **Boljši odnosi in kakovostnejša komunikacija**
- **Večja jasnost, zbranost in občutek nadzora**
- **Več notranjega ravnovesja v nepredvidljivih okoliščinah**
- **Večja sposobnost soočanja s spremembami in pritiski**

VEČANJE LASTNE KOHERENCE

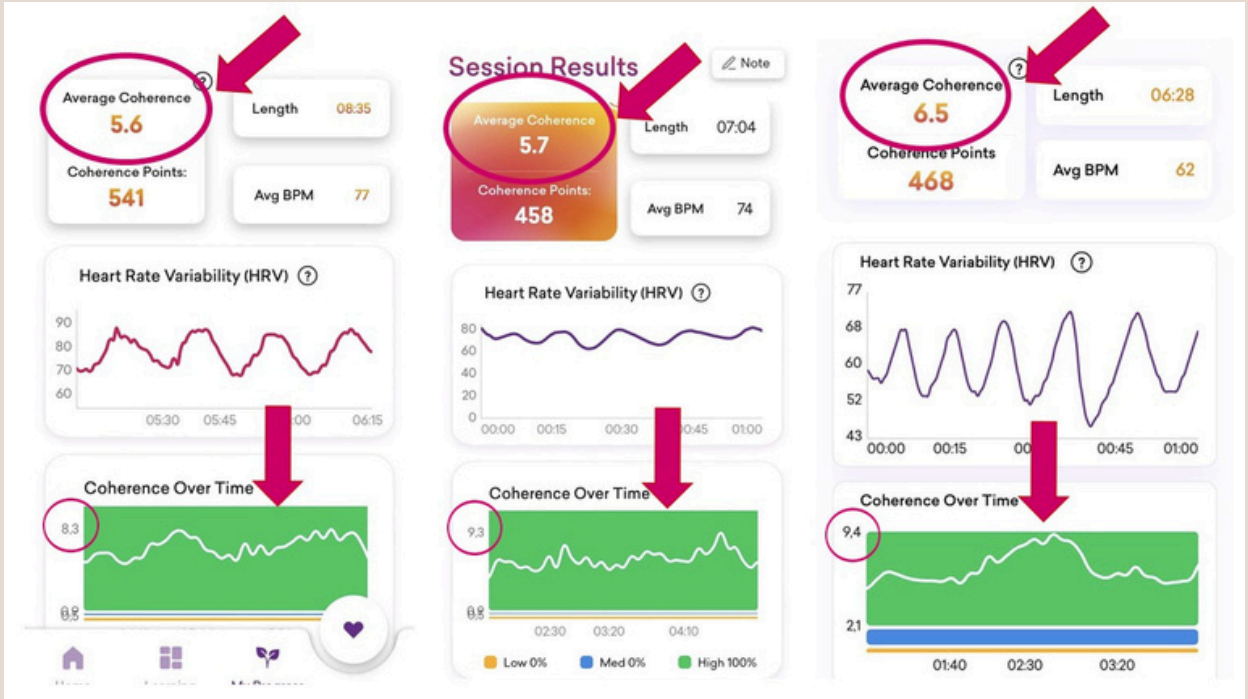
ZAČETEK: NIZKA KOHERENCA



Običajna KOHERENCA oseb, ki ne znajo vzdrževati koherence v telesu je (na začetku):
pod 1.5 ali celo pod 1.0.
Sistemi v telesu, srce - telo in um delujejo ločeno in vsak zase. Telo to zaznava kot STRES.



PO 1 MESECU VAJE: VISOKA KOHERENCA



POVPREČNA KOHERENCA oseb po 1 mesecu vaje: naučijo se ustvarjati in vzdrževati koherenco v telesu: nad 5.0, kar je zelo visoka koherenca.
Sistemi v telesu, srce - telo in um delujejo povezano in harmonično.
Telo to zaznava kot RAVNOVESJE, kar je pogoj za zdravje in optimalno delovanje človeka oz. zapolsenega.

03

HeartMath
Certified Trainer

IZVAJALKA:
DR. TANJA PIA METELKO



MEDITACIJA . SPREMINJANJE UMA . INTELIGENCA SRCA . MEDIACIJA .

Je mojstrica komunikacije,
NLP trenerka, Master Coach
in mediatorka.
Že več kot 25 let uči in izobražuje kadre na področju komunikacije, odnosov v timih in spreminjanja mindseta.

S skupinskim coachingom in seminarji za osebno rast pomaga ustvarjati načine učinkovitega delovanja za podjetja in posameznike.
Njenih krajših delavnic, daljših seminarjev in retreatov se je udeležilo že več kot 35.000 ljudi.

Od leta 2018 je učenka Dr. Joeja Dispenze, v letu 2022
pa je postala njegova certificirana trenerka in svetovalka v njegovi Organizaciji Neuro Change Solutions.

Zadnja leta sodeluje z Inštitutom HeartMath in je njihova certicifirana trenerka.
Deluje v Sloveniji, Evropi in drugje po svetu.
Je mama trem čudovitim otrokom. In ostaja zaljubljena v vse lepote Življenja, ki jih vedno znova odkriva.

SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE & KOHERENCA SRCA

04 LOKACIJA IN TERMIN



LOKACIJA:
LOGARSKA DOLINA

- **Hotel Plesnik ****

TERMIN:

- **21. - 24. januar 2027**



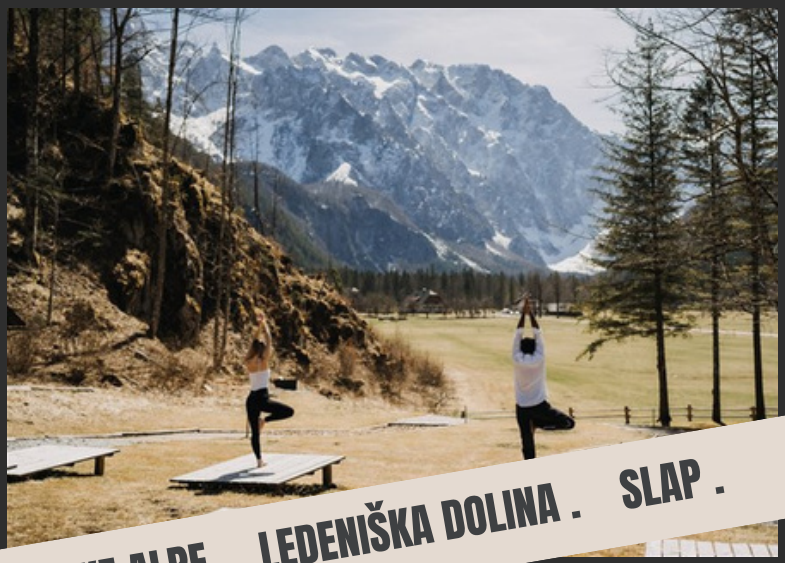












LOGARSKA DOLINA . KAMNIŠKO-SAVINJSKE ALPE . LEDENIŠKA DOLINA . SLAP .

ČAS IN TRAJANJE RETREATA

Termin: 21. - 24. JANUAR 2027
PRVI DAN začnemo ob 10.30 uri
ZADNJI DAN zaključimo ob 17.30 uri

Nastanjeni bomo v HOTELU PLESNIK****
in/ali v VILLA PALENK***.

IZKUSTVENE VAJE BOMO DELALI

- v čudovitem okolju Logarske doline - ledeniška dolina, ki se na severu dotika Kamniško Savinjskih Alp
- v seminarski in yoga sobi
- na lesenih meditacijskih podestih
- na trati ob gozdičku
- na lesenem gumnu
- pod slapom in ob reki
- na čudoviti terasi: ob bazenu
- in še kje ...

KORIŠČENJE WELLNESSA - Z BOGATO PONUDBO | **GRATIS ZA GOSTE**

HOTEL PLESNIK : 15. - 18. OKTOBER 2026





HEARTMATH INSTITUTE

RETREAT: KOHERENCA SRCA

05 VAŠ PRISPEVEK ZA KOHERENCO UMA IN SRCA

01

KOTIZACIJA ZA SEMINAR

REDNA CENA seminarja = 1.690 eur + DDV

POSEBNA PRILOŽNOST:

- **Za prvih 5 mest = 1.190 eur + DDV**
- **Po prvih 5 mestih: 1.290 eur + DDV**

***prijave so možne do zasedbe prostih mest

02

MOŽNOST PLAČILA

PRIJAVA JE VELJAVNA, ko je plačana celotna kotizacija ali prvi obrok.
Plačate lahko v 1, 2 ali 3 enakih OBROKIH.
Pri plačilu v ENEM OBROKU prejmete GRATIS: MEDITACIJO za zdravje.
PLAČILO IZVEDETE na podlagi PREDRAČUNA.

03

IZVEDBA PLAČILA

Po izvedenem plačilu prejmete račun (oz. avansni račun).
V zadevo OBVEZNO napišite IME in PRIIMEK udeleženca seminarja.
Vplačane KOTIZACIJE ali dela kotizacije NE VRAČAMO;
po dogovoru jo lahko prenesete na naslednjo izvedbo.
****** Za vašo varnost: priporočamo, da plačilo ZAVARUJETE pri eni od zavarovalnic.***
Celotno kotizacijo je potrebno poravnati najkasneje 10 dni pred Retreatom

04

NASTANITEV - HOTEL PLESNIK ****

Hotel ponuja nočitev z zajtrkom / polpenzion / ali polni penzion.

- **CENA nočitve z zajtrkom: 1 oseba v sobi = 158,4 eur**
- **CENA nočitve z zajtrkom: 2 osebi v sobi = 255,2 eur**

*** **PRIJAVITE SE sami DIREKTNO V HOTEL (imamo rezervirane sobe):**
hotel@plesnik.si (ZADEVA: Retreat Koherenca Srca) / Telefon: 03 839 23 00

05

NASTANITEV - VILLA PALENK *** ZRAVEN HOTELA PLESNIK

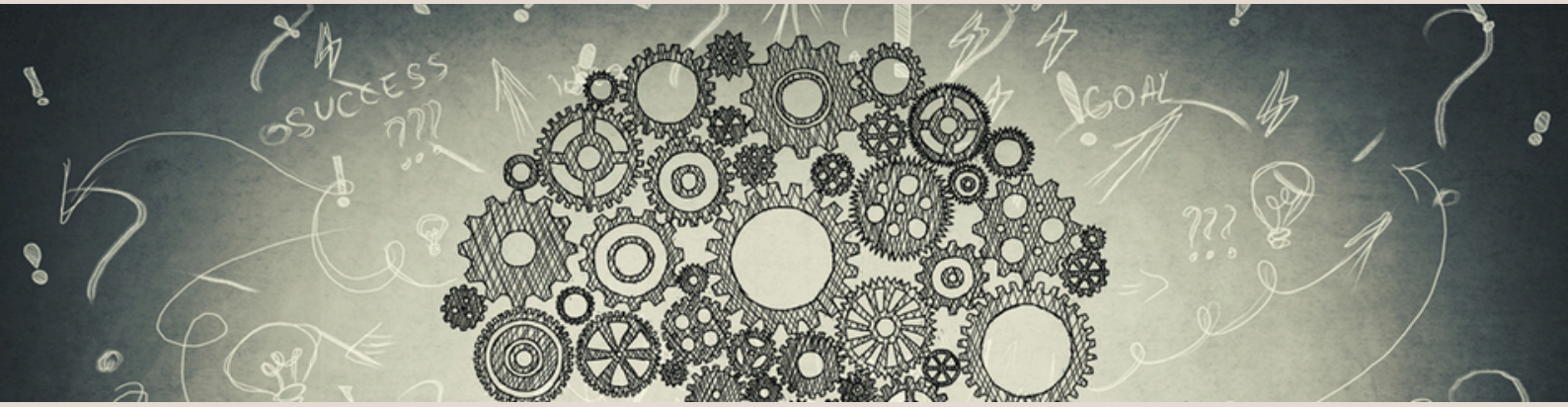
Hotel ponuja nočitev z zajtrkom / polpenzion / ali polni penzion.

- **CENA nočitve z zajtrkom: 1 oseba v sobi = 140,8 eur**
- **CENA nočitve z zajtrkom: 2 osebi v sobi = 220 eur**

*** **PRIJAVITE SE sami DIREKTNO V HOTEL (imamo rezervirane sobe):**
hotel@plesnik.si (ZADEVA: Retreat Koherenca Srca) / Telefon: 03 839 23 00

IZVEDBA PLAČILA

PO PREDRAČUNU



PODATKI ZA NAKAZILO:

MIND & HEART ACADEMY

DŠ: SI94019096
TRR: SI56 0284 3026 5739 828 (pri NLB, d.d.)
Sklic: navedite datum
ZADEVA: Retreat Koherenca Srca - Ime in Priimek osebe

TELEFON - JURIJ: 030 681 671
TELEFON - TANJA PIA: 040 604 406

06 KAJ VSE BOSTE DOBILI

- **4 dni vrhunskega avtorskega seminarja HEARTMATH INSTITUTa:** KOHERENCA UMA IN SRCA (COHERENCE ADVANTAGE™) z vsemi opisanimi moduli, tehnikami in procesi
- **članstvo v posebni skupini** za Koherenco s 30 dnevno podporo
- **članstvo v skupini ALUMNI** - podpora za vedno
- **2x Zoom Srečanje**
- 10 izredno učinkovitih **TEHNIK ZA KOHERENCO**
- **TISKAN INTERAKTIVNI UČBENIK** (v slovenskem jeziku) s teoretično razlago in praktičnimi vajami
- **TISKAN DELOVNI ZVEZEK s 150imi IZROČKI** celotnega seminarja (v slovenskem jeziku)
- dostop do **100 STRANI GRADIVA - PDF KNJIGA**: 11 Poglavij preučevanja delovanja srca in njegovega vpliva na življenje človeka (v angleškem jeziku)
- **MEDITACIJE** za poglobljeno dostopanje do srca in povezovanja z umom
- **MERITEV KOHERENCE** - 15x

IN ŠE:

- ledeni potop
- MEDITACIJA: MOJA SRČNA ŽELJA
- druge MEDITACIJE
- 15x izvajanje KOHERENCE
- joga in/ali pilates
- dihalne vaje
- Kneipp Path – bosonoga hoja po krožni poti - spodbuja in krepi cirkulacijo in imunski sistem
- Kneipp Bath – ima pomirjujoče in obnovitvene učinke
- neomejen VSTOP V WELLNESS z najrazličnejšo bogato ponudbo
- ... ter seveda: neprecenljivo bližino in prijateljstva Osrčenih ljudi ...



ČEPRAV JE STOPNJA UPRAVLJANJA Z INTUICIJO SRCA PRI LJUDEH RAZLIČNA, **IMAMO VSI DOSTOP DO TREH VRST INTUICIJE.**



KO SE NAUČIMO UPOČASNITI SVOJ UM IN IN SE UGLASIMO S SVOJIMI GLOBLJIMI SRČNIMI OBČUTKI, SE INTUITIVNA POVEZAVA NARAVNO VZPOSTAVI. HMI

INTELIGENCA SRCA JE TOK VIŠJE ZAVESTI IN INTUICIJA,

ki jo doživljamo, ko so um in čustva v koherenci (harmoniji) z energijskim srcem.

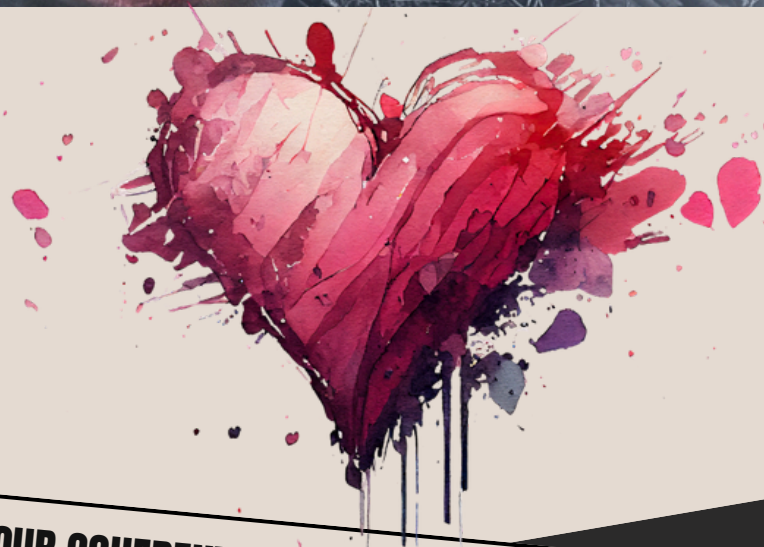
KOHERENCA SRCA



Ko smo osredotočeni na srce in v koherenci, smo tesneje povezani z našim globljim virom intuitivne inteligence.

Sposobni smo bolj inteligentno samoregulirati svoje misli in čustva in sčasoma se dvigne naša zavest in vzpostavi nov notranji fizikalni in psihološki temelj.

Poveča se pretok intuitivnih informacij, ki se prenaša prek čustvenega energijskega sistema do uma in možganskih sistemov, kar ima za posledico močnejšo povezavo z našim globljim notranjim jazom.



"THE ENERGY OF YOUR FUTURE IS IN YOUR COHERENT HEART." DR. JOE DISPENZA

"YOUR HEART IS THE DOOR." DR. JOE DISPENZA



“VSAK DAN ZNOVA PREPOZNAJ SVOJO SRČNO ŽELJO … IN OSTANI JI ZVEST, DOKLER JE NE DOSEŽEŠ.”

DR. TANJA PIA METELKO
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA