

Finde neue Klarheit und Kraft:

# Herzbasiertes CARE Programm gegen chronischen Stress

Das CARE Programm unterstützt Dich sowohl in akuten Krisensituationen als auch bei chronischem Stress – für schnelle Stabilisierung und nachhaltige Entwicklung. Bist Du bereit, Dich von chronischem Stress zu befreien, aufzuatmen und voller Energie in ein neues Leben zu starten? Gemeinsam finden wir Lösungen, um Deine innere Balance und Dein Wohlbefinden wieder herzustellen.

## Die belastenden Symptome

Chronischer Stress kann über Jahre hinweg unbemerkt bleiben, obwohl er medizinisch als einer der Hauptauslöser für zahlreiche ernsthafte Erkrankungen anerkannt ist.

Wenn Du bemerkst, dass Du immer mehr Projekte übernimmst, Dich mit Alkohol oder stundenlangem Internet-Konsum vom wirklichen Leben entfernst, ständig Multitasking betreibst, es allen recht machen willst, zu viel Zeit am Smartphone verbringst, am Wochenende arbeitest, bis spät in die Nacht wach bleibst oder kaum Pausen einlegst – dann setzt Du Dich und Deine Gesundheit einem hohen Risiko aus.

Die typischen Symptome für chronischen Stress sind:

- Schlafprobleme oder Schlafstörungen
- Chronische Müdigkeit, Immunschwäche und Erschöpfung
- Emotionale Überwältigung oder Hilflosigkeit
- Stimmungsschwankungen und Angstzustände
- Heißhunger und Süchte



## Dein Weg ins Gleichgewicht

Entscheide Dich jetzt gegen chronischen Stress und die damit verbundenen Einschränkungen und Risiken: Unser massgeschneidertes, herzbasiertes CARE Programm hilft Dir dabei, Orientierung, Klarheit und neue, anhaltende Kraft zu finden – Schritt für Schritt.

### Schritt 1 – Kontakt aufnehmen

Kontaktiere uns noch heute telefonisch oder per E-Mail, um ein Orientierungsgespräch mit einem unserer erfahrenen Heart-Based Health Coaches zu vereinbaren. Wir bieten Dir flexible Terminoptionen sowie Online-Sitzungen, damit sich unser Angebot nahtlos in Deinen vollen Terminkalender einfügt.

[Anrufen 061 555 11 11](#)

[E-Mail senden](#)

### Schritt 2 – Einschätzung Deiner Situation

In Deinem Orientierungsgespräch nehmen wir uns die Zeit, Deine persönliche Situation und Herausforderungen zu verstehen. Gemeinsam entwickeln wir einen individuell abgestimmten Plan, der Dir hilft, Dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden und Dein allgemeines Wohlbefinden zu stärken. Dies kann, je nach Bedarf, auch weiterführende Check-ups wie unseren Integralen Stress Test™ beinhalten, um wertvolle Einblicke in Deinen aktuellen Gesundheitszustand zu gewinnen. Nach diesem Gespräch hast Du Klarheit über Deinen Weg, wie Du Deine Ziele mit Zuversicht und frischer Energie erreichen kannst.

### Schritt 3 – Wiederherstellung Deines Gleichgewichts

Dein biologisches Gleichgewicht ist der Schlüssel, um Stress loszulassen, Dich für gesunde Gewohnheiten zu öffnen und bewusste Entscheidungen für Dein Wohlbefinden zu treffen. Personalisierte Nahrungsergänzungsmittel können Dich dabei unterstützen. An Deiner Seite begleitet Dich achtsam ein Heart-Based Health Coach auf jedem Schritt Deines Weges.

### Schritt 4 - Entwicklung

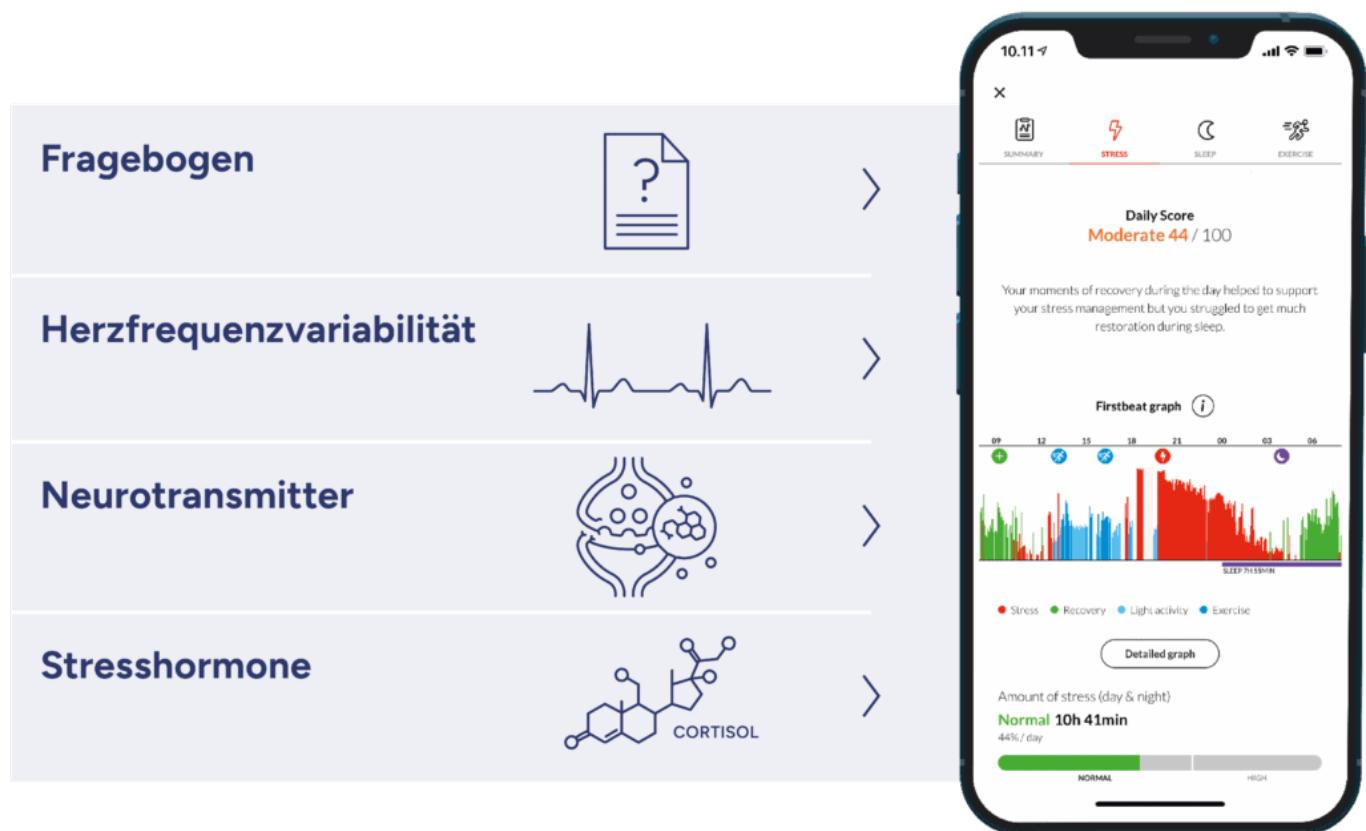
Erlebe Deine Fortschritte auf dem Weg zu innerer Balance und Wohlbefinden in Echtzeit. Während Du Schritt für Schritt Deine Ziele erreichst, passt Dein Heart-Based Health-Coach Dein Programm flexibel an Deine sich

verändernden Bedürfnisse an. Du erhältst praktische Tools und kontinuierliche Unterstützung, um Dein Gleichgewicht nachhaltig zu verbessern und zu halten. Gemeinsam legen wir den Grundstein für eine gesunde und ausgeglichene Zukunft!

## Integraler Stress Test™

Dieses evidenzbasierte Programm liefert präzise wissenschaftliche Daten über Dein Stressniveau in Echtzeit, die ein Neurobiologe analysiert. Die Resultate bilden die Grundlage für **greifbare, realistische Schritte, um ein ausgewogenes Leben zu erreichen.**

powered by YP



## Das Heart-Based Center

Das Heart-Based Center ist ein Gesundheitszentrum für herzbasierte medizinische und therapeutische Beratung und Begleitung. Die herzbasierte Medizin ist eine Kompetenz, die wie jedes andere Fachgebiet gelehrt, erworben und studiert werden kann. Das multiprofessionelle Team orientiert sich an der Philosophie und den Erkenntnissen der Heart-Based Medicine Foundation, die das Energiepotenzial und die Heilkraft von Liebe und der menschenzentrierten Medizin wissenschaftlich erforscht, validiert und vermittelt. Das herzbasierte Angebot umfasst Therapie, Beratung und Coaching.



## Wir freuen uns auf Dich.

Mach jetzt den ersten Schritt zu einem ausgeglicheneren Leben.

[Anrufen 061 555 11 11](#)

[E-Mail senden](#)

[Jetzt Termin buchen](#)

**Heart-Based Center Basel**

CARE Program for Individuals

Güterstrasse 86

4053 Basel

Schweiz