

Praxis Beispiele: innerhalb von **kürzester Zeit** (s. Markierung) kann der **Herzrhythmus** in ein **harmonischeres Muster** verändert werden. Das bedeutet: die beiden Teilbereiche des **Autonomen Nervensystems** (Sympathikus für Aktivierung, Leistungsbereitschaft, Kraftanstrengung u. Parasympathikus für Regeneration, Erholung, Genesung) schwingen im Gleichklang = sie arbeiten in **Synergie**.



