

ACT Healthperformance Coaching

ACT Herzkohärenz Neun-Wochen Internet Healthperformance Coaching

Untermarkt 16
D-82418 Murnau
☎ +49-(0)88 41-678 800
Fax: +49-(0)88 41- 678 399
aisenpreis@somatic.de
www.act-akademie.de

Das ACT HRV-Coaching basiert auf der Analyse Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) sowie von wissenschaftlich validierten Stressfragebögen, und bietet Ihnen neue Möglichkeiten, auf natürliche Weise Ihre Gesundheit und Ihre körperliche wie geistige Fitness zu stabilisieren, zu fördern und zu steigern. Die Messungen und Analysen werden von eigens dazu ausgebildeten HRV SpezialistInnen ausgeführt.

Stress ist Aussen - lernen Sie anders darauf zu reagieren! - Starten Sie durch! -

Egal, wo Sie sich befinden: Mit den verschiedenen HRV Mess- & Biofeedback Geräten können Sie Ihre Messungen und HRV Biofeedback Übungen exportieren und uns per E-Mail senden. Wir fertigen für Sie persönliche Analysen, senden Ihnen professionelle Berichte und coachen Sie via Internet oder Telefon. Wir beraten Sie, um das beste HRV Gerät für Sie zu finden.

Es ergeben sich folgende Vorteile für Sie:

- der Verlauf Ihrer Aktivitäten kann über längere Zeiträume beobachtet, berechnet, ausgewertet und optimiert werden.
- keine Fahrtkosten und kein zusätzlicher Zeitaufwand - einfach am PC zu Hause, im Büro oder wo immer Sie auch sind, einige Minuten täglich Biofeedback machen und die automatisch gespeicherten Übungs- und Meßdaten per E-Mail an uns senden.
- geringe Kosten für Sie; zusätzlich können mit Geräten wie dem Biocomfort **Stress Pilot**, BioSign **HRV Scanner Compact** oder anderen Geräten nach Absprache mehrere Personen betreut werden!

Unsere Programme rechnen die von Ihnen gesendeten Daten auf differenzierte Werte hoch und ermöglichen uns nach einer Artefaktkontrolle eine exakte Auswertung. Damit können wir unser Coaching laufend auf Ihren aktuellen Stand von Stressoren, Ressourcen, Gesundheit und Performance anpassen. Auch Teamauswertungen und Leistungskurven im Sport können erstellt werden.

Unsere Leistungen:

Ihre Analyse- und Coaching- Unterlagen erhalten Sie im PDF-Format (funktioniert auf jedem PC mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader unter www.adobe.com) und enthalten:

- ein HRV Wissensmodul, einen Eingangsfragebogen zu Stress und Ressourcen, sowie Fragen und Anleitungen zur Vorbereitung und Durchführung des neunwöchigen Coachings.
- nach der Einsendung Ihrer ersten Daten unter sende@herzlaecheln.com werden Sie in eine von vier Leistungsklassen eingeteilt, um Sie noch besser unterstützen zu können.
- neun Wochen lange jede Woche eine Anleitung mit neuen Übungen und einen Feedbackbogen für Ihr Feedback zum zurückschicken.
- grafische Darstellung Ihres -ist- Zustandes.
- klinische Werte für Ihre/n Arzt/Ärztin oder Therapeuten/in.
- unsere Empfehlungen bezüglich Ernährung, Bewegung, Atemübungen, passende Entspannungstechniken, Work-Life Balancing, mentaler Motivation und Chronobiologie etc.
- nach 9 Wochen erhalten Sie einen weiteren Fragebogen zu Stress & Ressourcen, sowie weitere Anleitungen zum Weiterüben und Experimentieren.

3 x 50 min. Internet Coaching Sitzungen via Skype oder Telefon zu Beginn, nach 4 Wochen und nach 9 Wochen. (Skype ist ein kostenloses Programm zum Videotelefonieren unter www.skype.de)

Ihre Investition:

Die Kosten für die täglichen Analysen, die wöchentlichen Anweisungen und die 3 x 50 min Internet Coaching für 9 Wochen belaufen sich auf 996.- (plus MwSt. im Inland)

Für die von Ihnen laufend übermittelten Meßdaten und deren Speicherung in Ihre Messdatenbank in unserem Analysesystem wird kein extra Entgelt verrechnet, egal wie viele Messungen Sie senden.

Ihre Gesamtinvestition beläuft sich auf € 996.- (plus MwSt. im Inland)

Ihre HRV Coaches:

Punito Michael Aisenpreis & ACT HRV Team, Murnau



ACT Aisenpreis
Coaching & Therapie
GmbH

Anmeldung zum health- performance HRV Coaching

Untermarkt 16
D-82418 Murnau
☎ +49-(0)88 41-678 800
Fax:+49-(0)88 41- 678 399
aisenpreis@somatic.de
www.act-akademie.de

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zum Neun Wochen Herzkohärenz Internet Coaching:

Kursbezeichnung: **Neun Wochen ACT healthperformance Internet Coaching** incl. neun Wochen Internet Betreuung und 3 x 50 min Coaching Sitzungen
Datum des Beginns: **Individuell vereinbar:** (Start mit der ersten Messung)
Ort: **Aisenpreis Coaching & Therapiezentrum, Murnau bzw. Internet**
Coaching Gebühr: **€ 996,- (plus 19% MwSt. + € 189,24 = € 1185,24)**

Name:..... Vorname:.....

Strasse:.....

PLZ:..... Ort:.....

Telefon privat:..... Tel. geschäftlich:.....

Mobil:..... Fax:.....

Beruf:..... E-Mail:.....

Bitte senden/faxen Sie dieses Formular an die:

**ACT Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH, Untermarkt 16, D-82418 Murnau,
Tel. 08841-67 88 00, Fax 08841-67 83 99, e-mail: aisenpreis@somatic.de**

Die Anzahlungsgebühr beträgt € 250,-

- Die Anzahlungsgebühr wurde auf das Konto: ACT Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH, Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00 Konto Nr. 87 212 445 IBAN: DE02 7015 0000 0087 2124 45 BIC SSKMDEMMXXX überwiesen.
Die restliche Coaching Gebühr zahle ich bis 2 Wochen vor Beginn.
- Die volle Coaching Gebühr in Höhe von **996.€- (1185,24 € plus MwSt.)** wurde überwiesen auf das o.g. Konto
Eine Bezahlung per Verrechnungsscheck ist leider nicht möglich.
- Meine ersten Messdaten habe ich an die eMail Adresse **sende@herzlaecheln.com** bzw. **aisenpreis@somatic.de** geschickt, um den Coachingprozess zu starten.

Bitte beachten:

Wir bitten um Verständnis, dass aus vertragsrechtlichen Gründen bei einer Absage später als 2 Wochen vor Beginn die gesamte Seminargebühr zu zahlen ist, außer der Teilnehmer oder der Organisator können eine Ersatzperson stellen.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift