ACT
Aisenpreis Coaching & Therapie

Aisenpreis Coaching & Therapie

Herzratenvariabilität

Oktober 2011
Therapeutentraining

Inhalte:

Theorie: HRV-spezifische Tests u. Anamnesen, Durchführung des HRV Medizin Konzeptes
Praxis: Durchführung des Herzkohärenz Übungsprogramms, Web-Lösungen, Klientenführung, Hypnotische Trance, Innere Achtsamkeit, Herzkommunikation
Biofeedback Training:
Biosign, Biocomfort, Polar, Suunto und NeXus 10 HRV Systeme, Interpretation der HRV Messungen, Vertiefte ~~Artefaktkontrolle~~, ~~Klientenführung~~

4 UE Physiologische Grundlagen „Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Rhythmologie & Artefaktkunde"
5 UE Geräte- & Auswertetechniken
4 UE Einführung Prinzipien Biofeedback
8 UE Anwendertraining in Kleingruppen

Seminarleitung:

Punito Michael Aisenpreis, HP:
Cert. Rolfer® und Somatischer Therapeut seit 1981. Trauma Arbeit und Stressreduktion. Consultant für verschiedene HRV Syteme. HRV Biofeedback und Coaching in eigener Praxis und in Unternehmen. Leiter der ASI Akademie für Somatische Integration. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback e.V.

Datum: 14. - 16. Okt. 2011
Ort:Aisenpreis Coaching+Therapie-Zentrum 82418Murnau
Zeiten: 1. Tag: 18:00 - 21:30 Uhr
2. Tag: 09:30 - 17:00 Uhr
3. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

Seminargebühr: 398.- €

HRV Messung und Herzkohärenz Biofeedback - AUFBAU - training

Die Methode:

Die Welt ist im Wandel. Internationale Beststeller wie das Aufsehen erregende Buch des Neurologen und Psychiaters Servan-Schreiber zeigen, wie sich weltweit eine neue Sichtweise herausbildet, die große Auswirkungen auf Medizin und Gesellschaft haben wird. Nutzen Sie als Erste die bahnbrechenden Erkenntnisse der Neurowissenschaften für sich. Die ASI Akademie GmbH setzt neurophysiologische und neurobiologische Grundlagen der „Neuen Medizin der Emotionen" in praktische Bezüge zur Welt des Einzelnen um.

Wenn Herz und Hirn aus den Fugen geraten:
Schwerer Stress, Depression, chronische Erschöpfung, Schmerz und Angst werden den neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen nach als Störung des Zusammenspiels von verschiedenen Anteilen des Nervensystems, des Herzens und der Emotionen verstanden. Somit ist für die Behandlung von chronischen und so genannten Zivilisations-krankheiten ein neues Verständnis für das Zusammenspiel von Herz, Gehirn und Nervensystem nötig.

Herzkohärenz, der Schlüssel zum limbischen System und zu verbesserten Körperfunktionen
Der günstige Einfluss verschiedener Entspannungstechniken auf unsere Gesundheit ist seit langem erwiesen. Manche Verfahren werden schon seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Wie man jetzt weiß, führen diese Entspannungstechniken zu einem Zustand der inneren Kohärenz. Darunter verstehen wir die Übereinstimmung im Verlauf von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Unter dem Einfluss des Parasympathikus kommt es zur Synchronisation dieser drei Rhythmen im Zustand der Entspannung. Man bezeichnet dies auch als „**Kohärenz**". Mittels der modernen medizinischen Biofeeback-Verfahren können Sie nun Ihre Kohärenz wesentlich gezielter trainieren, als das bisher möglich war.

Durch die HRV Messung und das **Kohärenz-Training** mit einem HRV Biofeedback System lernen Sie, Ihre „innere Bremse" zu aktivieren und dadurch einen für Ihre Gesundheit günstigen Einfluss auf Ihre Körperfunktionen auszuüben. Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich z.B. an schnelleren Reaktionen, besseren Leistungen unter Stress sowie an einer Steigerung ihres Wohlbefindens.

Literaturempfehlung:

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, Kunstmann
Antonio Damasio: Der Spinoza - Effekt, List Verlag
Stefan Klein: Die Glücksformel, Rowohlt Verlag

ACT
Aisenpreis Coaching & Therapie

Anmeldung und Information:
Aisenpreis Coaching & Therapie
Untermarkt 16, D-82418 Murnau
Tel. (+49)8841-678800 Fax: (+49)8841-678399
E-mail: seminar@somatic-integration.de
www.aisenpreis.com