

**14. Oktober 2012**  
**SP IV. Coach**  
**HRV Coaching**

#### **Inhalte:**

**Theorie:** Kognitives und emotionales Gehirn, Burnout und chronischer Stress, Die 7 Pfeiler des ACT Medizin Konzeptes

**Praxis:** Herzkohärenz Atmen, Innere Achtsamkeit, Herzkommunikation

#### **Biofeedback Training:**

HRV Biofeedback Systeme, HRV Messung, Herzkohärenz Training zur Leistungssteigerung

#### **Schulungsinhalte:**

- Neueste HRV Konzepte & HRV Forschung
- HRV EKG Auswertung, Verlaufsparemeter
- Aufbau eines Biofeedback Trainings
- HRV basiertes Triunisches Coaching
- HRV Langzeitmessung und Auswertung
  - HRV Internet-Coaching & Kohärenztraining
  - Spezialfälle & Pathologien
- Stress Pilot HRV Business Modell

#### **Seminarleitung:**

##### **Punito Michael Aisenpreis**

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

**Datum: 14. Oktober 2012**

**Ort: Aisenpreis Coaching & Therapie-Zentrum**  
**82418 Murnau**

**Zeit: 08:00 - 16:00 Uhr**

**Seminargebühr: 320.- €**

# Aisenpreis Coaching & Therapie

## Herzratenvariabilität HRV - Messung & Biofeedback mit dem Biocomfort Stress Pilot

#### **Die Methode:**

Die Welt ist im Wandel. Internationale Bestseller 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 ACT 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 Zivilisationskrankheiten 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 Biofeedback-Verfahren können Sie nun Ihre Kohärenz wesentlich gezielter trainieren, als das bisher möglich war.

Durch die HRV Messung und das **Kohärenz-Training** mit dem Biocomfort Stresspiloten 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

#### **Anmeldung und Information:**

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

Untermarkt 16  
D-82418 Murnau  
☎ 088 41-67 88 00  
Fax: 088 41-67 83 99  
seminar@somatic-integration.de  
www.somatic-integration.de

Stadtsparkasse München  
BLZ 701 500 00  
Konto 87 212 445

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zum Seminar:

**Kursbezeichnung:** HRV-Messung und Biofeedback  
**Kursdatum:** Stress Pilot IV - Coach - HRV Coaching  
**Ort:** 14. Oktober 2012, 8:00-16:00 Uhr  
**Kurspreis:** Aisenpreis Coaching & Therapie, Murnau  
€ 320,-

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

Strasse:.....

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

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

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

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

Bitte senden/faxen Sie dieses Formular an die:

**Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH, Untermarkt 16, D-82418 Murnau,**  
Tel. 08841-67 88 00, Fax 08841-67 83 99, e-mail: [seminar@somatic-integration.de](mailto:seminar@somatic-integration.de)

**Die Anzahlungsgebühr beträgt € 75,-**

- Die Anzahlungsgebühr wurde auf das Konto: Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH Stadtsparkasse München, BLZ 701 500 00 Konto Nr. 87-212 445 überwiesen.  
**Die restliche Seminargebühr zahle ich bis 2 Wochen vor Seminarbeginn.**
- Die volle Kursgebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ wurde überwiesen auf das o.g. Konto  
**Eine Bezahlung per Verrechnungsscheck ist leider nicht möglich.**

**Bitte beachten:**

Wir bitten um Verständnis, dass aus vertragsrechtlichen Gründen bei einer Absage später als 6 Wochen vor Seminarbeginn die gesamte Seminargebühr zu zahlen ist, außer der Teilnehmer oder der Organisator können eine Ersatzperson stellen.

Bei Absagen, welche früher als 6 Wochen vor Seminarbeginn erfolgen wird eine Bearbeitungsgebühr von € 55,- einbehalten.

.....  
**Ort, Datum**

.....  
**Unterschrift**

Für die Anmeldung können Sie auch eine Reise (=Kurs)rücktrittsversicherung abschließen. Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.elviab2b.de/reiseversicherung/reiseruecktritt.html> oder unter Tel: 089 624 24145