In Kooperation DG-ES

ACT

Aisenpreis Coaching & Therapie

Herzratenvariabilität

HRV Messung, ANS, Herzkohärenz
Biofeedback - Aufbau I - Training

April 2017
Therapeutentraining

Inhalte:

Theorie & Praxis:
HRV Konzepte & HRV Forschung, ANS, Polyvagale Theorie, Burnout, Übertraining, Beschwerdebilder, HRV Parameter, Beispielmessungen & Messungsexport, Kohärenztraining für Klienten; HRV Benefits & konkreten Nutzen bei Gesundheit, Entspannung, Sport
HRV-spezifische Tests u. Anamnesen
Steigerung der HRV Werte
Durchführung des HRV Medizin Konzeptes
Das ACT Herzkohärenz Übungsprogramm, HRV Echtzeit Steuerung von Belastungsprozessen

Biofeedback Training:
Biosign HRV Scanner, Qiu, myQiu
Interpretation der HRV Werte
HRV Langzeitmessung sr-med & Mega eMotion

Seminarleitung:

Punito Michael Aisenpreis, HP:
Cert. Rolfer® und Somatischer Therapeut seit 1981. Osteopathie, Trauma Therapie & Biofeedback. Consultant für HRV Syteme. HRV Forschung, Biofeedback und Coaching in eigener Praxis und in Unternehmen. Stressmanagement und Peak Performance. Leiter der ACT Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH. Mitglied der Dt. Gesellschaft f. Biofeedback e.V.

Datum: 22. - 23. April 2017
Ort: Raum München
Kurszeiten: Sa 10:00 - 18:00 Uhr
So 10:00 - 17:00 Uhr
Seminargebühr: 298 €
zzgl. 138 € Tagungs- und Verpflegungspauschale
inkl. Kursmaterial

Die Methode:

Die Welt ist im Wandel. Internationale Beststeller wie das 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 die bahnbrechenden Erkenntnisse der Neurowissenschaften für sich und Ihre Patienten. 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 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 und Ihre Patienten, 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
Stephen Porges: Die Polyvagale Theorie, Junfermann Verlag
Werner Wittling: Herzschlagvariabilität, Eichfeld Verlag
Rief - Bierbaumer: Biofeedback, Schattauer Verlag, Stuttgart

ACT

Anmeldung und Information:

Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH
Untermarkt 16, D-82418 Murnau, Tel. (+49)8841-678800
E-mail: seminar@herzkohaerenz.de
www.herzkohaerenz.de

DGES Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport mbH
Bahnhofstraße 52A, 83620 Feldkirchen-Westerham
Tel: 08063 207160
www.dg-es.de