



Hamburg

Grundkurs April 2017
Therapeutentraining

Inhalte:

Theorie: Kognitives und emotionales Gehirn, chronischer Stress & BurnOut, Chronobiologie, Limbisches System; HRV & Hypoxie, Die 7 Pfeiler des ACT Medizin Konzeptes

Praxis: HRV Messen, HRV Analyse, Herzkohärenz Atemtest, Interpretation

Biofeedback Training:

HRV Biofeedback & HRV Coaching, Qiu Coaching
HRV Peak Performance Training

Physiologische Grundlagen: „Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Rhythmologie & Artefaktkunde“, Geräte- & Auswertetechniken; Prinzipien HRV Analyse & Biofeedback; HRV Grundfunktionen in der HRV Scanner & Biotrace Software, Qiu HRV Heimtrainingsgeräte; Anwendertraining in Kleingruppen

Seminarleitung:

Punito Michael Aisenpreis, HP:

Cert. Rolfer® und Somatischer Therapeut seit 1981. Osteopathie, Trauma Therapie & Biofeedback. Consultant für HRV Systeme. 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.

Veranstaltung & Organisation:

Datum: 2. April 2017

Zeiten: Sa. 10.00 - 18:00 Uhr

Ort: Hamburg

Seminargebühr: 199 €

incl. Kursmaterial ohne Verpflegungspauschale

Aisenpreis Coaching & Therapie

Herzratenvariabilität 2.0

Neurovegetative Regulation, Chronobiologie
Limbische Intelligenz: Analyse & Biofeedback

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 die bahnbrechenden Erkenntnisse der Neurowissenschaften für sich. Die Aisenpreis Coaching 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, Angst sowie Schlafstörungen 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 weiß, führen diese Entspannungstechniken zu einem Zustand der inneren Kohärenz unter Einbeziehen des limbischen Systems. Darunter verstehen wir die Übereinstimmung 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 HRV Analyse & Biofeedback Verfahren können Sie die neurovegetative Regulation gezielt analysieren und die Kohärenz wesentlich gezielter trainieren, als das bisher möglich war. Durch die HRV Messung und das **Kohärenz-Training** mit einem HRV Biofeedback System lernen Sie, die „innere Bremse“ zu aktivieren und dadurch einen für die Gesundheit günstigen Einfluss auf die 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 des Wohlbefindens.

Literaturempfehlung:

Nicole Franke-Griksch: Der Puls des Lebens, PACS Verlag

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, Kunstmann

Stephen Porges: Die Polyvagale Theorie, Junfermann Verlag

Werner Wittling: Herzschlagvariabilität, Eichsfeld Verlag

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