

19. Mai 2012
Expertentraining

Herzratenvariabilität HRV Messung & Biofeedback HRV Trainingssteuerung

Inhalte:

Theorie: Kognitives und emotionales Gehirn, Burnout und chronischer Stress, Die 7 Pfeiler des ACT Medizin Konzeptes
HRV & Trainingssteuerung im Sport
Praxis: Gerätebedienung, Herzkohärenz-Atmen, Herzkommunikation
Biofeedback Training:
HRV Biofeedback Systeme,
HRV Messung,
Herzkohärenz Training zur Leistungssteigerung & Trainingssteuerung

4 UE Physiologische Grundlagen „Herz, EKG, Pulswelle, Blutdruck, Atmung, Rhythmologie & Artefaktkunde“
2 UE Geräte- & Auswertetechniken
2 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 & Trainer für verschiedene HRV Systeme. HRV Biofeedback und Coaching in eigener Praxis und in Unternehmen. Leiter der Aisenpreis Coaching & Therapie GmbH. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback e.V.

Datum: 19. Mai 2012
Zeiten: 09:30 - 18:00 Uhr
Ort: ACT Aisenpreis Coaching & Therapie Zentrum Murnau, Untermarkt 16, 82418 Murnau

Seminargebühr: 320.- €

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 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 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 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.

Literaturempfehlungen:

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, DTV
Doris Eller-Berndl: Herzratenvariabilität, Verlagshaus der Ärzte, Wien
Stephen Porges: Die Polivagal Theorie, Junfermann Verlag, Paderborn
K. Hottenrott/Esperer: HRV Symposium 2010: Edition Czwalina HH

Anmeldung und Information:

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