

## Das ASI Schulungskonzept:

...holen Sie mehr aus Ihrem Stress Pilot® heraus...

### Effizient:

In unseren Schulungen wird Ihnen in kurzer Zeit der sichere Gebrauch der Stress Pilot® Hard- und Software vermittelt - effizient und wirksam!

### Aktiv:

Jedem Teilnehmer steht ein Biocomfort Stress Pilot® Biofeedback System zur Verfügung

### Intensiv:

Die Teilnehmerzahlen sind je nach Seminar limitiert

### Praktisch:

Die Praxis zählt - nicht graue Theorie! Eindeutig steht die Vermittlung von Anwendungskompetenz im Vordergrund.

### Aktuell:

Die permanente Aktualisierung der Inhalte und die Arbeit mit der neuesten Programmversion sind selbstverständlich.

### Flexibel:

Die Bearbeitung von konkreten Fallbeispielen bereitet Sie auf die sichere Anwendung des Stress Pilot Biofeedback Systems vor.

### Individuell:

Spezielle Fragen beantworten unsere Referenten gerne, soweit dies im Rahmen des Seminars möglich ist.

### Nachhaltig:

Die Schulungsunterlagen dienen Ihnen in der Praxis als Nachschlagewerk.

### Qualifiziert:

Unbedingte Sachkenntnis der Referenten und die Fähigkeit, Inhalte anschaulich zu vermitteln, entscheiden wesentlich über Ihren Lernerfolg. Daher sind unsere Trainer speziell ausgewählt und werden in regelmäßigen Abständen weitergebildet.

## ASI Akademie Schulung mit dem Stress Pilot® Biofeedback System:

- Stress Pilot® Anwender-Halbtages-, Tages- u. Wochenendseminare
- Herzkohärenz® Intensivwochen
- Einzelcoachings u. Einzelsitzungen
- Firmentrainings
- Inhouse Trainings
- Therapeutenseminare
- Therapeutenzertifizierung
- Massgeschneiderte Lösungen für Spezialanwendungen in Kliniken, Fitnessstudios und Wellnessbereichen



## ASI Herzkohärenz® Biofeedback

Stressmanagement am PC mit dem biocomfort Stress Pilot®

Stressbelastung

Kohärenz Training mit Stresspilot®

führt zur Synchronisation von Atmung und Herzschlag

Herzfrequenz



## Weitere Informationen zum ASI Herzkohärenz® Training:



ASI Akademie für Somatische Integration®  
Untermarkt 16 D-82418 Murnau  
Tel. +49(0)88 41-67 88 00 Fax: 67 83 99  
E-mail: seminar@herzkoahaerenz.de  
www.herzkoahaerenz.de

Teilnehmerinformation für das ASI Herzkohärenz® Training



ASI Akademie für Somatische Integration® GmbH

## Lernen Sie Stressmanagement am PC auf wissenschaftlich fundierter Basis.

### Herzlich willkommen!

Das biocomfort Stress Pilot® Biofeedback System in Verbindung mit dem ASI Herzkohärenz® Training bietet Ihnen neue Möglichkeiten, auf einfache und schnell erlernbare Art und Weise zum Einen ihre Herzfunktion zu verbessern, zum Anderen bei Bedarf Angst, Stress, Schmerz oder Depression zu beeinflussen bzw. zu reduzieren.

Das biocomfort Stress Pilot® Biofeedback System stellt die biologischen Signale am Bildschirm des PCs dar und zeigt dem Anwender sowohl den Wert der Herzratenvariabilität (HRV) als auch den Grad des Chaos bzw. der Kohärenz zwischen Atmung und Herzschlag auf. So ist die HRV täglich messbar und durch die Übungen des ASI Herzkohärenz® Trainings gezielt zu verbessern. Dadurch erhöht sich die Elastizität (Resilienz) des Autonomen Nervensystems, welches das Regelsystem der Stressreaktion darstellt.



### Mit Herz und Hirn zu mehr Einklang...

Die Effektivität des Stress Pilot® Biofeedback Systems wird durch das ASI Herzkohärenz® Training wesentlich erhöht. Die Anwendung des ASI Herzkohärenz® Trainings verbindet modernste wissenschaftliche Erkenntnis mit Jahrtausende alten Atem- und Visualisierungstechniken zur Beeinflussung ihres Emotionalen Gehirns und zur Verbesserung ihrer beruflichen und privaten Leistungsfähigkeit. Ihr persönlicher "Navi" durch den Stress...

## Wie funktioniert das ASI Herzkohärenz® Training mit dem Stress Pilot®?

- Sie erhalten eine individuelle Beratung zur Handhabung des Stress Pilot® Systems durch kompetente Trainer.
- Sie lernen, mögliche Fehlerquellen bei Messung und Software Bedienung zu erkennen und zu beseitigen.
- Sie begreifen Funktion und Zusammenspiel von Limbischem System und Frontalem Cortex in ihrem Körper.
- Sie erkennen täglich wiederkehrende Stressmuster.
- Sie lernen, bereits zu Beginn einer Stress- Situation Sofort-Massnahmen zu ergreifen.
- Sie erarbeiten individuelle Ziele und Ressourcen zur Stressreduktion und Entspannung.
- Sie lernen, bewusst und respektvoll mit Ihrem Körper umzugehen (Atem, Körperbewusstheit, Bodyscan).
- Sie erfahren, wie sie Übungen zu Atmung und Stressreduktion ins tägliche Leben übertragen können.
- Sie lernen das ASI Herzkohärenz® Training als Baustein des ASI Medizinkonzeptes kennen.

### Wer profitiert durch die Schulung in ASI Herzkohärenz®:

- Gesundheitsbewusste Endanwender
- Therapeuten und Trainer
- Wellness Hotels und Kurbetriebe
- Sport- und Gymnastikstudios
- Sportvereine und Tanzstudios
- Reha- Kliniken und Gesundheitspraxen
- Firmen (Führungskräfte und Angestellte)



## Eine intelligente Lösung: Steigern Sie Ihren Gesundheitsquotienten - HQ²®



Das biocomfort Stress Pilot® Biofeedback System in Verbindung mit dem ASI Herzkohärenz® Training stellt die optimale Lösung zur Verbesserung ihres Gesundheitsquotienten dar. Erleben Sie, wie Sie mit regelmäßigem Training in ASI Herzkohärenz® ihre HRV verbessern können. Die wissenschaftliche Forschung betrachtet diese als einen der besten Messwerte für globale Gesundheit. Bringen Sie mehr Bewusstheit in Ihre physiologischen Regelsysteme, in Ihre Emotionen, Stimmungen und Gedanken, so dass Sie mehr Wahlmöglichkeiten für Gesundheit und Glück entwickeln.

### Profitieren Sie von der Schulung in ASI Herzkohärenz®:

- Individuelle Erarbeitung ihrer Interessenschwerpunkte
- Intensivierung der Übungen durch kompetente Begleitung in Richtung ihrer persönlichen Ziele
- Vertiefung im Umgang mit dem Stresspilot® durch Austausch mit anderen Kursteilnehmern
- Kompetenz im Erlernen neuer Inhalte durch individuelle Schulung und Begleitung
- Umsetzung und Verwirklichung ihrer Ziele in der Stressreduktion und Gesundheitsvorsorge
- Effizienzsteigerung in Beruf oder Praxis
- Erweiterung ihrer Therapeutischen Kompetenz
- Wertvolle aktuelle Informationen zu Stress von Spezialisten aus Therapie und Wissenschaft
- Mehr Spaß und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und Anderen



Das ASI Schulungskonzept:  
Langfristiger Erfolg durch  
kompetente Schulung



Das ASI Gesundheitskonzept:  
Intelligenz für Körper,  
Seele und Geist



ASI Akademie für  
Somatische Integration®  
...länger besser leben...