

Herzratenvariabilität

Weiterbildung am Institut für Biofeedback und Neurofeedback AG

HRV-Messung & Biofeedback mit dem Nexus 10

Inhalte:

Theoretische Einführung: HRV Grundkonzepte & Forschung, Autonomes Nervensystem und Stress

Praxisarbeit mit dem Systemen

NeXus Biotrace+: Gerätebedienung

Nexus-10 mit EKG Messung &

Biofeedback, HRV Parameter und

Atemparameter, Partner-Messung &

Kohärenztraining Praxis, HRV Parameter

Verläufe, HRV Benefits & konkreter

Nutzen für das Stress- & Entspannungs-

Management, Chronobiologie, Bewegung,

Kurzzeitmessung, 24 Std. HRV Messung,

weitere Geräte HRV (z.B. HRV-Scanner),

HRV-Internet-Coaching. Auf Wunsch wird

Eva Otzen auch noch auf sinnvolle

Kombinationen von HRV-Training mit HEG

oder Neurofeedback eingehen.

Dieser Kurs richtet sich an NF- und BF-

Therapeuten sowie Mediziner,

Psychologen und Fachinteressierte, die

einen wissenschaftlich fundierten Einstieg

in dieses spannende Themengebiet mit

direkter Möglichkeit diese Erkenntnisse

praktisch umzusetzen, wünschen. Es sind

genügend Demo-Systeme vorhanden, so

dass auch Nicht-NeXus-Anwender und

Anfänger teilnehmen können.

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 & Trainer der

Deutschen Gesellschaft für Biofeedback

e.V und der Deutschen Gesellschaft für

Myofaszial Release®.

Datum: 30.06.2012

09:00-18:00 Uhr

**Ort: Zürich, Nähe Bahnhof,
genauer Ort wird noch
bekanntgegeben**

Seminargebühr: 420.- CHF

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 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.

Literaturempfehlung:

Doris Eller-Berndl: Herzratenvariabilität, Verlagshaus der Ärzte, Wien

Stephen Porges: Die Polivagale Theorie der Emotion, Junfermann

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

Antonio Damasio: Der Spinoza - Effekt, List Verlag

Anmeldung:

bei Frau DR. oec. Eva Otzen, info@i-nfbf.ch,
Tel. +41-787-141415

Information:

www.herzkohaerenz.de, info@herzkohaerenz.de,
www.i-nfbf.ch