



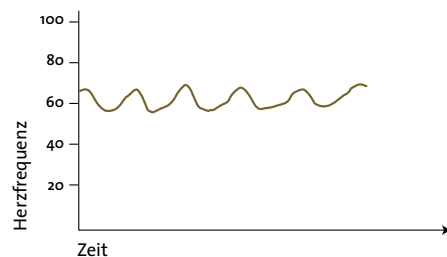
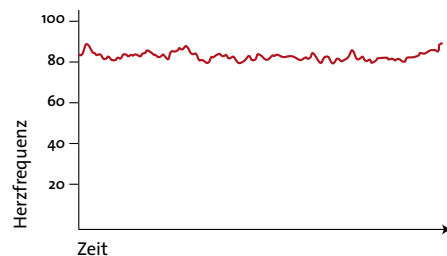
© danstar/Shotshop.com

HRV-Biofeedback-Training

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist die Fähigkeit des Organismus, sich schnell und geschmeidig auf veränderte Zustände einzustellen, den Herzschlag also den Gegebenheiten entsprechend zu erhöhen oder zu senken. Bei anhaltendem Stress ist diese Fähigkeit meist eingeschränkt oder sogar „erstarrt“. Somit ist die HRV ein Spiegel unserer Gesundheit.

HRV-Scanner®

Mit Hilfe modernster Computer-Technologie, dem HRV-Scanner®, werden Herzschlag-Signale gemessen und somit der Zustand des Stress-Verarbeitungssystems und seine Anpassungsfähigkeit bei Belastungen optisch dargestellt. Diese Methode wird sowohl zur Messung des momentanen Zustandes als auch zum Biofeedback-Training zur Stressreduktion verwendet.



© Monkey Business/Shotshop.com

Erfahren Sie Neues über Ihre Regelsysteme, über den Zusammenhang von Stressauslösern und Ihren individuellen Körperreaktionen, und lernen Sie diese dann positiv zum Wohle Ihrer Gesundheit, Ihres seelischen, körperlichen und mentalen Wohlbefindens einzusetzen.

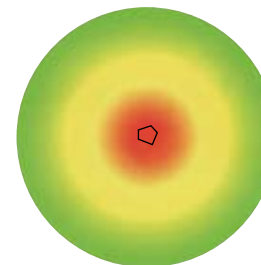
Inhalte © Herzzinstitut Berlin

Daneben legen wir großen Wert auf eine **persönliche und ausführliche Beratung** bei der Handhabung und Durchführung der Messungen am StressPilot® oder am Qiú®, damit Sie auch zuhause optimal trainieren können.

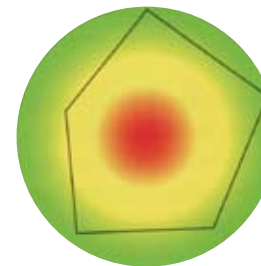
Qiú®

Ganz aktuell und neu steht Ihnen jetzt auch mit dem Qiú® ein Biofeedback-Trainer zur Verfügung, der keine PC-Nutzung braucht. Beide Geräte können Sie in unserer Praxis testen und auch kaufen.

Scan mit schlecht funktionierender „innerer Bremse“



Scan mit gut funktionierender „innerer Bremse“



Profitieren Sie von diesem Training:

Tun Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden!