



Vorsprung durch Resilienz

Das innovative Trainingsprogramm von HeartMath®

Der Weg zur Stressreduktion und zu mentaler Stärke.

Selbstregulation mit Biofeedback – denn Resilienz ist
messbar.

Biofeedback – sichtbar gemachte Physiologie

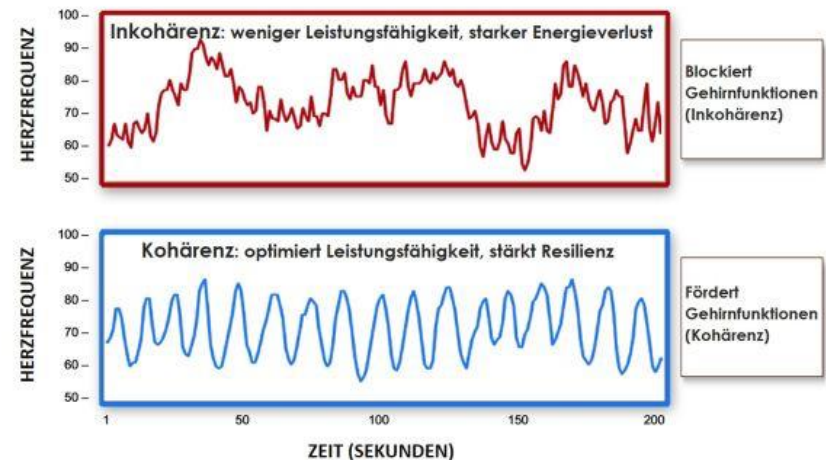
Anspannung, Druck und Stress allgemein, bringen uns emotional aus dem Gleichgewicht. Dies führt zu einem Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem (ANS).

Da das ANS die Steuerzentrale des Körpers ist und sämtliche lebensnotwendigen Funktionen regelt, ist solch ein Ungleichgewicht auf Dauer schädlich.

Spannend ist, dass dieses Ungleichgewicht messbar ist – und man kann es wieder ins Gleichgewicht bringen!

Dieser Biofeedback-Methode misst die Variabilität der Herzfrequenz, auch Herzratenvariabilität (HRV) genannt und ist der Spiegel für die Aktivität im autonomen Nervensystem.

EMOTIONEN UND HERZRHYTHMUS

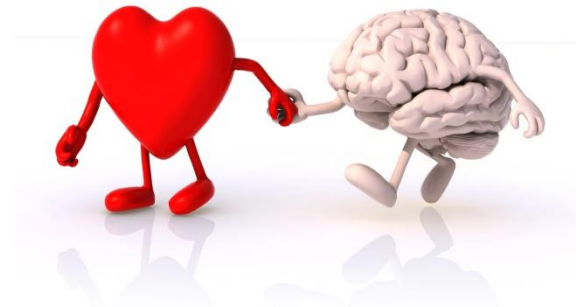


Übrigens: HeartMath® ist die erste Methode, die einfache Übungen mit Messbarkeit und Sichtbarkeit der Wirkung verknüpft.

So profitiert ihr Unternehmen von HeartMath®

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen unweigerlich Spannungen und Konfliktsituationen, die häufig auch durch Druck und Stress im betrieblichen Alltag ausgelöst werden.

Stress reduzieren und Resilienz aufbauen ist ein Ziel, in das es sich zu investieren lohnt. HeartMath® ist der geeignete Weg, um ein produktives und von gegenseitiger Wertschätzung geprägtes Miteinander zu erreichen.



Ihr Nutzen:

- Eine positive Grundhaltung am Arbeitsplatz
- Bessere Konzentration
- Höhere Widerstandskraft – also Resilienz – und damit Burn-out-Prävention
- Bessere Entscheidungsfähigkeit
- Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Bessere Kooperation und besseres Verständnis untereinander
- Höhere gegenseitige Wertschätzung
- Senkt Bluthochdruck und stabilisiert den Herzrhythmus



Innere Balance mit HeartMath® - Das Trainingsprogramm

Dauer: Total 12 Stunden;

- ♦ 2 ganze Tage oder
- ♦ 1 ganzen Tag und
2 halbe Tage

Teilnehmer: 6-10 Personen



Kontakt:

Camilla Ryffel
Atemtherapeutin
HeartMath® lizenzierte Trainerin
Camilla.ryffel@labalance-net.ch
079 479 97 53

