

HRV- Biofeedback

HRV steht für Herz-Raten-Variabilität und bezeichnet die neue Medizin der Emotionen!

Das HeartMath Institut hat in jahrelanger wissenschaftlicher Forschung die Herzintelligenz-Methode erforscht und belegen können, dass diese Methode das vegetative Nervensystem optimiert.

Hans-Jürgen Kaschak ist zertifizierter HRV-Biofeedback Trainer und analysiert die persönliche Herzratenvariabilität mit den Geräten der Firma BioSign.

In diesem Workshop erfahren die Hintergründe zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen von David Servan-Schreiber und Doc Childre. Gleichzeitig erfahren Sie wie Sie mit einem HRV-Biofeedback Ihre psychische Belastung sichtbar machen und mit einem einfachen Training Ihr vegetatives Nervensystem wieder in Gleichklang bringen.

Dieser Workshop ist für alle Personen gedacht, welche eine hohe körperliche und psychische Belastung verspüren und oder sich ausgebrannt fühlen.

Perspektive **4** you 

Coach your Life

Perspektive4you
Unterfeldstr. 2
D-85293 Steinkirchen

t: +49 (0) 8137 92850
f: +49 (0) 8137 92851
e: info@perspektive4you.de

www.perspektive4you.de

