



Durchatmen mit Biofeedback

Dem Atem als Mittel zur effizienten Regeneration begegnen.
Fokus auf den Atem legen. Atem lenken. Atmung leben.



Atem kann Körper und Geist in den Zustand der Regeneration führen, weil er die Brücke zwischen körperlicher und seelischer Entspannung ist.

Atmen kann jeder und den Atem haben wir immer dabei, daher ist er ein kraftvolles Regenerationsinstrument, der sich in den Alltag integrieren lässt, um zu kurzen Entspannungssequenzen zu kommen, insbesondere wenn es „stressig“ wird.

Biofeedback hilft dabei Atmung zu visualisieren, Bewusstsein zu schaffen und spezifische Techniken (hier Bauchatmung) zu erlernen. Biofeedback überprüft Ihre Reaktionen in den Bereichen:

- Puls
- Hautleitwert
- Durchblutung
- und Temperatur

Ziel: Die TeilnehmerInnen können ...

- ...Kontakt mit dem Atem aufnehmen.
- ...die Bedeutung des Atems für körperliche und psychische Regeneration erfahren.
- ...erste Erfahrungen mit Bauchatemtraining sammeln.
- ...Hinweise für individuell sinnvolle Entspannungstechniken erhalten.

Ablauf:

- Vorgespräch
- Biofeedback-Messung
- Besprechung der Ergebnisse, Beratung und Tipps

Setting: Einzeltermine: 60 Minuten/Person. Pro Tag sind bis zu max. 7 Termine möglich.
zzgl. 2 Std. für Gerätemiete, -transport, Auf- u. Abbau (bei ganztags)
zzgl. 1,5 Std. für Gerätemiete, -transport, Auf- u. Abbau (bei halbtags)

Trainerin: 1 Arbeitspsychologin von Health Consult

TeilnehmerInnen: MitarbeiterInnen und Führungskräfte Ihres Unternehmens

Termin: XX.XX.201X

Ort: in Ihrem Unternehmen (1 ruhiger, getrennt begehbarer Raum)

Tipp: für optimale Messergebnisse ist es günstig ~1 h vor der Messung weder Kaffee noch Nikotin zu konsumieren

Anmeldung: nach Fixierung der Termine (Tage) ersuchen wir Sie die Anmeldungen der interessierten TeilnehmerInnen zu fixieren (konkrete Zeiten). Ein Beispiel der Anmeldeliste liegt bei.