

HRV-Biofeedback: Selbstwahrnehmung schulen und Stress effektiv bewältigen!

Dr. Deborah Löllgen
Esslingen



Im Vordergrund stehen bei diesem Seminar die Grundlagen der Herzratenvariabilität (HRV) und die Anwendung der HRV im Biofeedback. Es wird dargestellt, in welchen Fachbereichen das HRV-Biofeedback seinen Einsatz findet, wie die Biofeedback-Übung optimal eingesetzt werden kann, und welche Aussagen eine HRV-Messung birgt.

Es soll die Möglichkeit gegeben werden, sich fachübergreifend über Messungen, Interpretationen und Aussagen auszutauschen und im Umgang mit Daten und Ergebnissen sicherer zu werden.

Seminarinhalte:

- Herzratenvariabilität (HRV)
- Grundlagen * Diagnostik und Therapie * Messmethoden * Statusbestimmung
- Stress
- Physiologische Reaktion * Autonomes Nervensystem und HRV * Symptome und Erkrankungen
- HRV-Messung
- Hintergründe * Durchführung * Interpretation
- Biofeedback/HRV-Biofeedback
- Hintergründe * Wissenschaft: Stand der Dinge * Wirkungsweise und Anwendungsgebiete * Anleitung und Interpretation * Einstellungen, Auswertung und häufig gestellte Fragen * Übertragung der Methodik in die Praxis: Therapie, Coaching, etc.

Literatur:

Mück-Weymann M: Herzratenvariabilitätsfeedback. Forum Stressmedizin 2007(1):1-7.

Dieser Kurs ist von der Deutschen Biofeedback Gesellschaft e. V. für die Weiterbildung zum Biofeedback-Therapeuten(in) anerkannt.

BUCH:

In der Kursgebühr ist das Buch „Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: - Gesund werden ohne Medikamente“ von David Servan-Schreiber (2006) enthalten!



Termin: 28.10.2011

Uhrzeiten: 11:00 Uhr - 19:00 Uhr

Zeitungfang: 8 Stunden (à 45 min)

Ort: St. Markushof
Berufsbildungswerk Würzburg
Gadheim 19
D- 97209 **Veitshöchheim**

Didaktik: Interaktiver Workshop mit Übungen

Zielgruppe: Interessierte aller Fachgruppen

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

FE-Punkte: 12

Es wird eine Lernerfolgskontrolle durchgeführt

Code-Nr.: FB111028C
(bitte bei der Anmeldung angeben)

Kursgebühr: 171 Euro
(incl. gesetzl. MwSt.).

Anmerkung(en): In der Kursgebühr ist ein Mittagessen enthalten.

Mit uns auf dem richtigen Kurs!

