

Finden Sie – gemeinsam mit uns – Ihr persönliches Trainingsmodell:

- › zeiteffizient
- › nachhaltig wirksam

So gewinnen Sie für Ihre Zukunft

- › eine höhere Leistungsfähigkeit
- › eine stabilere Gesundheit



**Wohlbefinden
verbessern**
Sprechen Sie
uns an!



ÄRZTENETZ LIPPE GmbH

Gildestr. 1

32760 Detmold

Tel.: 0 52 31. 458 25 0

Fax: 0 52 31. 458 25 25

www.aerztenetz-lippe.de



NEUE WEGE GEHEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Unser Stressmanagement-Angebot



Neu
Biofeedback-
training

Mehr Wohlbefinden erlangen

Für mehr Lebensqualität

Stress stellt eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts dar (WHO).

Stress wird zur Bedrohung für unsere Gesundheit, wenn die Stresssysteme durch unzählige und andauernde Belastungsfaktoren in Kombination mit unzureichenden Erholungsphasen aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Die Folgen reichen von Herzbeschwerden und Bluthochdruck, Nacken- und Rückenschmerzen, nervösen Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen bis hin zu ernsthafteren Erkrankungen wie Herzinfarkt, Burnout, Krebs etc.

Unser Herz ist nicht nur Motor und Taktgeber unseres Körpers, sondern auch empfindliches Messorgan. Auf Angst, Ärger und Anspannung reagiert es sofort mit Herzrasen und Herzstolpern.

Dieses „aus dem Takt geraten“ empfinden wir als unangenehm. Dahingegen „hüpft unser Herz vor Freude“ und schlägt im Takt, wenn es uns gut geht.



Wir sind alle auf der Suche nach Wegen mit den zunehmenden Stressbelastungen des täglichen Lebens besser umgehen zu können.

Wenn wir ausgeglichen sind, befinden sich Atmung und Herzfrequenz im harmonischen Gleichgewicht. Diesen Zustand bezeichnen wir als Herzkohärenz oder Herzratenvariabilität (HRV).

Ist diese Herzratenvariabilität durch andauernden negativen Stress aus dem Gleichgewicht geraten sinkt unsere Globalfitness. Wir werden krank.

HRV-Messung in Verbindung mit Biofeedback- und/oder moderatem Ausdauertraining tragen dazu bei, die Herzkohärenz und damit unser allgemeines Wohlbefinden langfristig positiv zu beeinflussen.



Unsere Angebote für Sie

Stressmanagement-Programm

- › 2x Messungen der Herzratenvariabilität,
- › 2x Messung der Respiratorischen Sinusarrhythmie (RSA)
- › 3x Computer gestütztes Biofeedbacktraining
- › Einführung in das Biofeedbacktraining mit dem **Qiu**
- › Begleitung des Biofeedbacktrainings

Laufzeit: 3–5 Monate

Kosten: 200 Euro

Leihgebühr **Qiu**: 40 Euro

Zusatzangebote:

- › Messung der bioelektrischen Impedanz (Bia-Messung) zur Bestimmung der Körperzusammensetzung:
Kosten: 35 Euro
- › Folgemessung nach Abschluss Stressmanagement-Programm
Kosten: 50 Euro

Alle Preise sind Endpreise und beinhalten 19% Umsatzsteuer.

Für Firmen bieten wir maßgeschneiderte Angebote zur langfristigen Gewichtsregulation und zum Stressmanagementtraining an.

Stress erkennen
Sprechen Sie uns an!