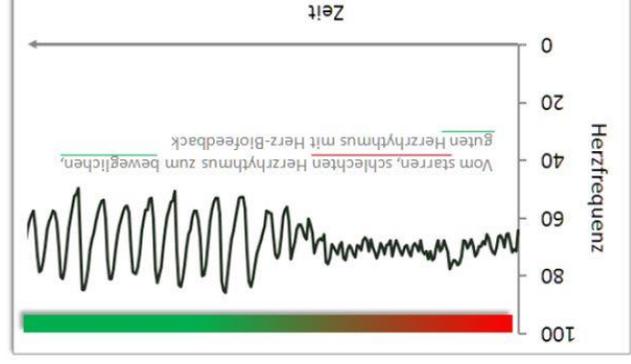


## Herz-Biofeedback & Herzkohärenz-Methode

Herzkohärenz schult Ihre Selbstwahrnehmung, Ihre Achtsamkeit und bringt Sie in eine Balance und Flow. Es ist eine Methode um Ihre Gefühlsregulation zu unterstützen und Leistungs-fähigkeit zu erhalten.

Damit Sie auf unvorhersehbares, bei Ihren täglichen Anforderungen sowie in Stress-situationen gesünder und gelassener reagieren können.

Die Herzkohärenz-Methode besteht aus Übungen der östlichen Meditationspraxis, dem Focusing - einem Verfahren zur Schulung der Körper und Selbstwahrnehmung, sowie speziellen Atemtechniken. Begleitet wird die Methode durch das Herz-Biofeedback.



Biosign GmbH

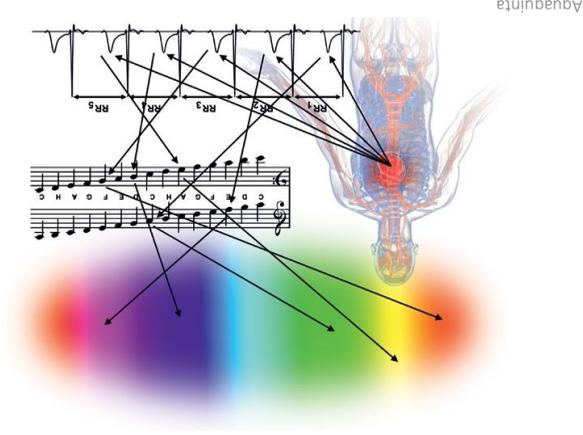
Physiologisch gesehen kann durch die Methode Ihre Herzratenvariabilität (HRV) verbessert werden und fördert die Dynamik Ihres vegetativen Nervensystems bzw. die neurovegetative Regulation.

## Sound of Soul®

Durch Sound of Soul® erleben Sie die Klänge und Farben Ihres Herzens, mit einer Methode auf Basis Ihrer Herzratenvariabilität, in Echtzeit.

Die Musik wird durch Sie selbst, Ihr Herz, komponiert. Sie begegnen sich, Ihrem Herzschlag, somit Ihrem eigenen Schwingungsmuster.

Auf diese Art und Weise verbessern Sie die Regulationsfähigkeit Ihres Körpers und aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte, gleichen Disharmonien aus und können Blockaden lösen.



Sie können sich alleine - oder auch zu zweit, im Hier und Jetzt, in Klang und Farbe erleben.

Es ist eine einzigartige Erfahrung sich selbst, oder mit dem Lebenspartner, dem Kind, auf diese Art zu begegnen.

Ihre Herzmusik können Sie auf CD oder auch als Musikdatei mitnehmen und immer wieder anhören.



## Neurovegetative Funktionsanalyse

## auf Basis der Herzratenvariabilität & Herz-Biofeedback

Bernd Heiler® - Praxis für integrale Therapie  
Rheinbergerstraße 1, 80333 München  
089 242 90 558

info@integrale-therapie.eu

integrale-therapie.eu

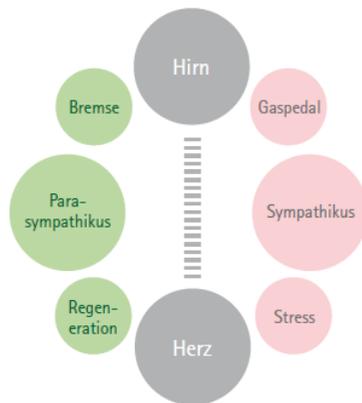
praxis-muenchen-zentrum.de

## Neurovegetative Funktionsanalyse

Die neurovegetative Funktionsanalyse eröffnet neue Möglichkeiten in Prävention, Fitness, Leistungssport und Therapie.

Die Basis für diese Analyse ist die Herzratenvariabilität (HRV), als Spiegel der körperlichen Vorgänge und Gesundheit.

Die HRV zeigt die Fähigkeit des vegetativen Nervensystems, den Herzschlag ständig an die Erfordernisse anzupassen.



BioSign GmbH

Die parasympathische Verbindung von Herz und Gehirn gehört zu den wichtigsten Kommunikationsbahnen im Körper und ist von großer Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Eine verringerte HRV zeigt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko an. Eine Verbesserung der HRV ist deshalb ein wertvoller Ansatz, um die persönliche Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

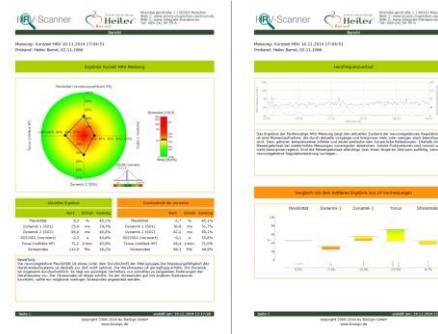
## HRV Messungen

Die Analyse der HRV schafft neue Möglichkeiten für Therapie, Trainingssteuerung und Lifestyle-Interventionen. Damit ist es möglich die komplexen Vorgänge der neurovegetativen Regulation zu veranschaulichen und verständlich zu erklären.

Ausgangspunkt bilden drei verschiedene Messungen die innerhalb einer Sitzung erfolgen können:

- Beobachtung der Ruheregulation
- Parasympathischer Funktionstest
- Herz-Biofeedback

Die Messungen belasten nicht und sind nicht invasiv.



Das Ergebnis der Messungen ist ein erster Einblick in Ihre aktuelle Regulationsfähigkeit. Auf dieser Basis kann dann die weitere Vorgehensweise für Sie besprochen werden.

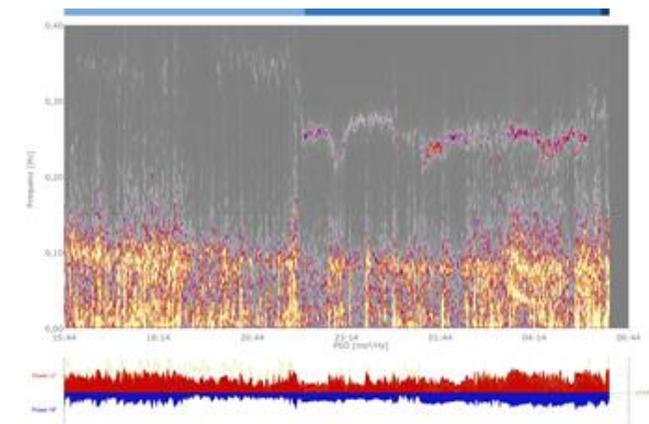
Grafische Darstellungen und ausführliche Berichte ermöglichen das bessere Verständnis der Leistungsfähigkeit Ihres autonomen Nervensystems bzw. Regulationsfähigkeit.

## Vitalitätsanalyse

Die Darstellung Ihres Lebensstils und Ihres Gesundheitspotenzials erfolgt durch eine 24h-Messung auf Basis Ihrer Herzratenvariabilität.

Die Aufzeichnung erfolgt mit einem sehr kleinen EKG-Rekorder, der Sie in Ihrem Alltag keineswegs behindert und geräuschlos ist.

Die Diagnostik der Schwankungen Ihrer Herzfrequenz zeigt deutlich, wie Sie auf wechselnde körperliche, geistige, emotionale Herausforderungen Ihres Alltags reagieren und dadurch Ihr Verhalten unbewusst gesteuert wird



Sie bekommen Antworten auf Fragen zu Ihrer Stressresilienz, Regulations- und Erholungsfähigkeiten am Tag und in der Nacht, sowie Ihrer persönlichen Leistungsreserven.

Als Sportler können Sie Ihre Trainingseinheiten optimal überwachen und optimieren. Beugen Sie Übertraining rechtzeitig vor und unterstützen Sie die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers.