

Antistress-Monitor

Mit Hilfe eines Biofeedback-Systems wird gezeigt, wie sich bestimmte Gedanken, muskuläre Anspannung und Atmung auf das vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit auswirken

Inhalte

In einem individuellen Training bekommt man anschauliche Impulse, wie bereits durch kurze „Gedankenspots“, Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegenwirkt werden kann.

Wirkweisen ausgewählter Entspannungstechniken kennenlernen und anwenden.

In einem individuellen Training wird die elektrische Leitfähigkeit der Haut, die individuelle Stress-Reaktionen spiegelt, gemessen und in visueller und akustischer Form zurückgemeldet (z.B. in Form eines fliegenden Luftballons auf dem Bildschirm). Dabei werden Faktoren, die individuelle Stressreaktion auslösen, bewusst gemacht und die Möglichkeiten (z. B. Anwendung von Gedanken, Atmung und muskulärer Entspannung) einer erfolgreichen Stressreduktion vermittelt.

Angebot

Einzelangebot/ Tests und Training
min. 1 TN pro Durchgang/max. 1 TN pro Durchgang

Dozent

Evgenij Coromaldi
Diplommediziner
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 300km

Organisation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

Dauer: 30 Minuten pro Durchgang

Biofeedback-Systeme:

ThoughtStream, Lightstone, Laptop (wird vom Dozenten gestellt)

Tisch, zwei Stühle, Stromanschluss

Raumgröße: ca. 9m²

