

Entspannungskoaching

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Über eine Herzratenvariabilitätsmessung wird eindrucksvoll und nachvollziehbar verdeutlicht, was passiert, wenn der Körper auf Stress reagiert und mit welchen einfachen Mitteln diese „Alarm-bereitschaft“ abgebaut werden kann.

Die Teilnehmenden vollziehen am Messgerät den eigenen Herzfrequenzverlauf nach und lernen, diesen durch die Atmung zu beeinflussen. Eine direkt anwendbare Stressabbaumethode wird hier einerseits erlernt und auch direkt als wirksam belegt. Wer in der Lage ist, durch gezieltes, ruhiges Atmen einen langsamen, gleichmäßigen Pulsschlag herbeizuführen, der ist seinen Stresszuständen immer einen Schritt voraus und damit wacher, fitter und konzentrierter.

Nutzen:

- Messung der persönlichen Entspannungsfähigkeit über die Herzratenvariabilität (HRV)
- Individuelle Empfehlungen zur Förderung der Stressreduktion und Entspannung

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Mittels Infrarot-Ohrclip werden die Herzfrequenz sowie die Herzratenvariabilität aufgezeichnet; Dauer der Messung: 60 Sekunden
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: mindestens 15 Min., wir empfehlen 20 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive
- Platzbedarf: ca. 4m² in einer ruhigen Umgebung, wenn möglich in einem separaten Raum, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org