

Herzathmen

Stress betrifft uns alle! Wir leben in einer Zeit, die scheinbar von uns jedes Jahr noch mehr abverlangt als das letzte Jahr. Unsere Aufmerksamkeit, Konzentration, einfach unsere Leistungsfähigkeit wird mehr und mehr gefordert. Die Rhythmusforschung (Chronomedizin) ist ein junger Teil der Medizin, der hier interessante neue Erkenntnisse und Hilfestellungen liefert.

Inhalte

Die Herzratenvariabilität bildet auf dem Gebiet der stressassoziierten Erkrankungen (Depression, Ängste, "Burnout", ...) eine einmalige Gelegenheit der Objektivierung dieser, aber auch eine große Chance für die kurative und salutogenetisch orientierte Medizin. Dabei ermöglicht die Herzratenvariabilität einen globalen Überblick über die eigenen Ressourcen und Kräfte. Es erfolgt eine Einführung in Rhythmen und Chronomedizin. Durch darauf abgestimmte Übungen ("Herzathmung") und deren Anwendungen in einem rhythmischen Zusammenhang können gezielt eigene Kräfte aktiviert und kann in weiterer Folge eine bewusste und nachhaltige Gesundheitsprävention erreicht werden.

Ziele

- Kennenlernen eigener chronomedizinischer Rhythmen
- Leicht erlernbare Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Persönlicher Leistungs- und Energiegewinn
- Eigene Messung der „Herzathmung“ mit Wirkung auf die eigene HRV

Zielgruppe

Menschen, die über den Weg der Chronomedizin neue Ressourcen und Energiespender entdecken möchten.

ReferentIn

Dr. Peter Pertschy

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Schwerpunkte: Psychosoziale Medizin, Psychosomatische Medizin, Anthroposophische Medizin

Facts

Kosten

EUR 250,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

13.05.2020

Ort

pro mente Akademie
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

27.05.2020

Mi, 09:00 – 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

Mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at