

Biofeedback und Neurofeedback

„Damit Ihnen das Herz nicht bis zum Hals schlägt“

Mit dem Begriff Biofeedback wird eine Methode bezeichnet, bei der körperlichen Vorgänge, die der eigenen Wahrnehmung im Normalfall nicht zugänglich sind, mit technischen Hilfsmitteln sichtbar gemacht werden. Dies geschieht im Allgemeinen durch Töne oder bildliche Darstellungen.

Der Trainierende versucht durch diese Rückkopplung die Fähigkeit zu erwerben sein vegetatives Nervensystem zu steuern.

Die Einsatzmöglichkeiten dieser Behandlungstechnik sind vielfältig. Über gesundheitliche Ansätze hinaus findet Biofeedback auch Anwendung im Bereich der Sportpsychologie und des Coachings.

Lernen Sie wie sie:

- Schnell von Anspannung in die Entspannung wechseln können
- Mit effektiven Methoden die Regenerationsfähigkeit erhöhen können
- Ihre eigenen Stressreaktionen verändern können

Körperfunktionen, die gemessen und trainiert werden:

- **Atemmuster (Atemfrequenz, Atemamplitude)**
- **Puls (Frequenz, Amplitude und Variabilität)**
- **Hauttemperatur**
- **Hautleitwert (Schwitzen)**
- **Muskelspannung**
- **Gehirnströme**

**Nützen auch Sie die Möglichkeiten moderner Technik und
trainieren Sie Ihr Nervensystem.**

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at