

# Entspannungskoaching

Über eine Herzratenvariabilitätsmessung wird eindrucksvoll und nachvollziehbar verdeutlicht, was passiert, wenn der Körper auf Stress reagiert und mit welchen einfachen Mitteln diese „Alarmbereitschaft“ 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.

Der Teilnehmende muss dafür nichts weiter tun, als in einer entspannten Sitzposition den Atemrhythmus an eine visuell vorgegebene Taktung anzupassen. Währenddessen wird die Herzfrequenz über einen kleinen Clip am Ohrläppchen aufgezeichnet. 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.

## Ablauf

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

## Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup> in einer ruhigen Umgebung, wenn möglich in einem separaten Raum, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen

Über die Herzratenvariabilitätsmessung wird das persönliche Stressprofil aufgezeigt, anhand dessen unser Experte die Teilnehmenden individuell mit Tipps und Ratschlägen zum Umgang mit dem eigenen Stress versorgt.

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)