

HRV-Biofeedbacktraining (Messung und Übungseinheit)

Beschreibung

Durch unser HRV-Biofeedback wird Ihnen verdeutlicht, welchen Einfluss Emotionen, Gedanken und eine tiefe, kontrollierte, entspannte Atmung auf unsere Gesundheit haben. Biofeedback ist eine Methode, mit der man die üblicherweise nicht sichtbaren körperlichen Vorgänge des Nervensystems sichtbar macht. Dadurch wird unmittelbar die Wirkung von Entspannungsmethoden (autogenes Training, Atementspannung) direkt verdeutlicht. Sie werden sehen, ob Sie innerlich auf Hochtouren laufen, oder ob Sie in der Lage sind, richtig abzuschalten und wichtige Erholungsphasen effektiv zu nutzen.

Inhalte

- Körpersignale (z.B. Herzfrequenz, Herzratenvariabilität, u.v.m.) werden über einen Ohrclip/Handgelenkelektroden gemessen
- Die Software verbildlicht den Vorgang auf einem Monitor in Echtzeit und ermöglicht ein direktes Feedback
- Vermittlung von weiterführenden Entspannungsmethoden
- Direktes Feedback des sonst nicht wahrnehmbaren Nervensystems ermöglicht die positive Beeinflussung der eigenen Körperfunktionen über die Atmung und die Gedankensteuerung
- Ziel ist die Selbstkontrolle der eigenen Körperfunktionen, um dadurch eine wirksame Entspannung zu erzielen.
- Unsere Berater unterstützen Sie im Training und geben wertvolle Tipps



Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer*in: 30 Minuten

Taktung beispielhaft mit 30 Minuten pro Termin (unsere Empfehlung)

Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr	Uhrzeit	HRV-Stressmessung
	08:30 - 09:00	Aufbau
1	08:00 – 08:30	
2	08:30 - 09:00	
3	09:00 - 09:30	
4	09:30 – 10:00	
5	10:00 - 10:30	
6	10:30 – 11:00	
	11:00 – 11:30	Pause
7	11:30 – 12:00	
8	12:00 – 12:30	
9	12:30 – 13:00	
10	13:00 – 13:30	
	13:30 – 14:00	Pause
11	14:00 – 14:30	
12	14:30 – 15:00	
13	15:00 – 15:30	
14	15:30 – 16:00	
	16:00 - 16:30	Abbau

Nr	Uhrzeit	HRV-Stressmessung
	08:30 - 09:00	Aufbau
1	09:00 – 09:30	
2	09:30 - 10:00	
3	10:00 - 10:30	
4	10:30 – 11:00	
5	11:00 - 11:30	
6	11:30 – 12:00	
	12:00 – 12:30	Pause
7	12:30 – 13:00	
8	13:00 – 13:30	
9	13:30 – 14:00	
10	14:00 – 14:30	
	14:30 – 15:00	Pause
11	15:00 – 15:30	
12	15:30 – 16:00	
13	16:00 – 16:30	
14	16:30 – 17:00	
	17:00 - 17:30	Abbau

Taktung, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	07:50 – 08:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 30 Min.	
1	08:20 - 08:40		
2	08:40 – 09:00		
3	09:00 - 09:20		
4	09:20 - 09:40		
5	09:40 – 10:00		
6	10:00 - 10:20		
	10:20 -10:40	Pause	
7	10:40 - 11:00		
8	11:00 - 11:20		
9	11:20 – 11:40		
10	11:40 – 12:00		
11	12:00 – 12:20		
12	12:20 – 12:40		
	12:40 – 13:00	Pause	
	13:00 – 13:20	Pause	
13	13:20 - 13:40		
14	13:40 – 14:00		
15	14:00 – 14:20		
16	14:20 – 14:40		
17	14:40 – 15:00		
18	15:00 – 15:20		
19	15:20 – 15:40		
20	15:40 – 16:00		
0	16:00 - 16:30	Abbau	

Nr.	Zeit	Name	Vorname
0	08:50 – 09:20	Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 30 Min.	
1	09:20 - 09:40		
2	09:40 – 10:00		
3	10:00 - 10:20		
4	10:20 - 10:40		
5	10:40 – 11:00		
6	11:00 - 11:20		
	11:20 -11:40	Pause	
7	11:40 - 12:00		
8	12:00 - 12:20		
9	12:20 – 12:40		
10	12:40 – 13:00		
11	13:00 – 13:20		
12	13:20 – 13:40		
	13:40 – 14:00	Pause	
	14:00 – 14:20	Pause	
13	14:20 - 14:40		
14	14:40 – 15:00		
15	15:00 – 15:20		
16	15:20 – 15:40		
17	15:40 – 16:00		
18	16:00 – 16:20		
19	16:20 – 16:40		
20	16:40 – 17:00		
0	17:00 - 17:30	Abbau	

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!