

Mitmachaktion „Entspannt durch Atmung“ mit Hilfe des Qiu´s

Einführung in Entspannungsmethoden mit Hilfe von Biofeedbackgerät Qiu (von BioSign)

Beschreibung

Die Teilnehmenden lernen nach einem kurzen Impulsvortrag zum Thema Mentale Gesundheit verschiedene Stressbewältigungstechniken kennen, mit besonderem Fokus auf die Atementspannung. Mithilfe des **Biofeedbackgeräts Qiu** wird erfahrbar, wie sich bewusste Atmung direkt auf den Körper – insbesondere Herzfrequenz und Entspannungszustand – auswirkt. Zum Training wird der Qiu in die Hand gelegt. Mit Hilfe seines eingebauten optischen Pulssensors misst das Biofeedback-Gerät den Puls an der Hand bzw. an den Fingern und errechnet daraus die Herzratenvariabilität (HRV) – eine Verkabelung ist nicht notwendig. Nachdem der Qiu Ihren Puls erfasst und analysiert hat, zeigt das Biofeedback-Gerät in der oberen Kugelhälfte durch **rotes oder grünes Licht** Ihr Biofeedback an. Das Ziel ist es, die Selbstkontrolle der eigenen Stressregulation, z.B. durch Atemübungen, zu trainieren.

Teilnehmeranzahl pro Mitmachaktion: 8 Mitarbeiter/innen

Dauer pro Mitmachaktion: 60 oder 90 Min. (unsere Empfehlung 90 Min.)

Hinweis: Es wird ein Raum bzw. abgetrennter Bereich mit Sitzgelegenheiten benötigt, um die Selbstregulation möglichst ungestört zu ermöglichen.

Hinweis: Unsere Dozentin bringt 8 Qiu-Geräte mit.

Hinweis: Bitte stellen Sie im Raum einen Beamer/Monitor zur Verfügung.



als Walk-Inn Station buchbar (zB. bei Gesundheitstagen): Diese Aktion kann auch als Walk-Inn Station gebucht werden (d.h. die Mitarbeitenden kommen und gehen, wann sie wollen bzw. können jederzeit bei der „Station“ vorbeischaun und können sich ausprobieren mit den Qiu´s. Die Station wird immer von einer Beraterin betreut.

Mitmachaktion „Entspannt durch Atmung“ mit Hilfe des Qiu´s

Zwei Beispiele für einen möglichen Ablaufplan / Dauer 90 Min.

Beispielablaufplan von 08 bis 17Uhr

5 Mitmachaktionen á 8 TN = 40 Teilnehmer/innen
gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 8 TN
	07:30 - 08:00	Aufbau
1.	08:00 – 09:30	Gruppe 1 (max. 8 TN)
2	09:45 - 11:15	Gruppe 2 (max 8 TN)
3	11:30 - 13:00	Gruppe 3 (max 8 TN)
		Pause
4	13:30-15:00	Gruppe 4 (max 8 TN)
5	15:15-16:45	Gruppe 5 (max 8 TN)
	16:45-17:15	Abbau

Beispielablaufplan von 09 bis 16Uhr

4 Mitmachaktionen á 8 TN = 32 TN gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 8 TN
	08:30 - 09:00	Aufbau
1.	09:00 – 10:30	Gruppe 1 (max. 8 TN)
2	10:45 - 12:15	Gruppe 2 (max 8 TN)
	12:15 - 12:45	Pause
3	12:45-14:15	Gruppe 3 (max 8 TN)
4	14:30-16:00	Gruppe 4 (max 8 TN)
	16:00-16:30	Abbau

Mitmachaktion „Entspannt durch Atmung“ mit Hilfe des Qiu´s

Zwei Beispiele für einen möglichen Ablaufplan / Dauer 60 Min.

Beispielablaufplan von 08 bis 15:30Uhr

6 Mitmachaktionen á 8 TN = 48 Teilnehmer/innen
gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 8 TN
	07:30 - 08:00	Aufbau
1.	08:00 – 09:00	Gruppe 1 (max. 8 TN)
2	09:15 - 10:15	Gruppe 2 (max 8 TN)
3	10:30 - 11:30	Gruppe 3 (max 8 TN)
	11:30 – 12:00	Pause
4	12:00 - 13:00	Gruppe 4 (max 8 TN)
5	13:15 - 14:15	Gruppe 5 (max 8 TN)
6	14:30 – 15:30	Gruppe 6 (max 8 TN)
	15:30 – 16:00	Abbau

Beispielablaufplan von 10 bis 16:30Uhr

5 Mitmachaktionen á 8 TN = 40 TN gesamt

Nr	Uhrzeit	Mitmachaktion á max 8 TN
	09:30 - 10:00	Aufbau
1.	10:00 – 11:00	Gruppe 1 (max. 8 TN)
2	11:15 - 12:15	Gruppe 2 (max 8 TN)
3	12:30 - 13:30	Gruppe 3 (max 8 TN)
	13:30-14:00	Pause
4	14:00-15:00	Gruppe 4 (max 8 TN)
5	15:15-16:15	Gruppe 5 (max 8 TN)
	16:15-16:45	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!