

Mag. Daniela Schweiger

Biofeedback / HRV / Beratung & Prävention

Anbieterqualifikation: Klinische & Gesundheitspsychologin

Partnerangebot ab	350,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	250,00 Eur



Lebensfeueranalyse (HRV Paket)

350,00 Eur

Zielgruppe:

- › Sie fühlen sich erschöpft, ausgelaugt oder überfordert?
- › Sie bemerken, dass Ihre Regenerationsfähigkeit nicht mehr gegeben ist?
- › Sie haben das Bedürfnis etwas in Ihrem Leben zu verändern, wissen jedoch nicht wo Sie beginnen sollen?

Für Menschen, die mutig genug sind, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Die 24h Herzratenvariabilitäts- (HRV) Messung gewährt Ihnen tiefe Einblicke in die Stressbelastung und Erholungsfähigkeit Ihres Nervensystems und Sie können erkennen, wie psychisch widerstandsfähig Sie wirklich gegen Belastungen sind. Durch diese detaillierte Analyse können wir gemeinsam erarbeiten, was zu tun ist um Ihre aktuelle Situation zu verändern/verbessern.

Leistungsumfang: Anamnesegespräch (50 min), 24h HRV Messung, 2 Beratungseinheiten (je 50 min, ausführliche Besprechung der Ergebnisse der Herzratenvariabilitätsmessung & Erlernen alltagstauglicher Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen)

Ihr Nutzen:

- › Sie erhalten eine umfassende Analyse Ihres Gesundheitszustandes über 24h (inklusive Lebensfeuer Grafik und Pulskurve)

- › Individuelle Bewertung der Wirkung Ihrer einzelnen Aktivitäten im Tagesverlauf auf Sie und Ihre Gesundheit
 - › Wofür brennen Sie in Ihrem Leben? Was tut Ihnen gut und weniger gut?
 - › Wie ist Ihre Schlafqualität wirklich? Findet im Schlaf Regeneration statt?
 - › Wie sieht Ihr Leistungs- und Erholungszustand aus?
 - › Wie ist Ihr biologisches Alter? Sind Sie Burn-Out gefährdet?
 - › Wie sehen Ihre Leistungsreserven aus?
- › Aufzeigen Ihrer kurz- und langfristigen neurokardialen Erholungs- und Regenerationsfähigkeit nach Belastungen
- › Aufdecken Ihrer Stress- und Burnout Risikofaktoren sowie Ihrer Gesundheitsressourcen
- › Sie erhalten maßgeschneiderte Empfehlungen sowie einfache - im Alltag integrierbare - Methoden für mehr Entspannung & Regeneration



TIME-OUT statt BURN-OUT (Biofeedback-Paket)

370,00 Eur

Sehr häufig haben wir leider in unserem Alltag und Funktionieren-Müssen den Kontakt zu uns selber verloren und wir können die Signale unseres Körpers nicht mehr gut genug interpretieren. Deswegen beziehe ich in meiner Arbeit gerne beide Faktoren mit ein und verwende Biofeedback um KlientInnen das Zusammenspiel von Psyche und Körper bildlich aufzuzeigen.

Zielgruppe:

- › Sie wollen Impulse für Ihre Gesundheit setzen um mehr Lebensqualität & Lebensfreude zu erfahren?
- › Sie wollen die ersten Anzeichen von Überlastung nicht ignorieren & rechtzeitig aktiv werden?

Ideal für alle Menschen, die ihre Batterien wieder aufladen möchten, die Entspannung in Ihrem Leben brauchen und bewusste individuell für sie abgestimmte Entspannungsverfahren erlernen möchten.

Leistungsumfang: Anamnesegespräch inklusive Stressdiagnostik (90 min) und 4x Sitzungen (je 50 min) mit folgenden Methoden (je nach Bedarf): Biofeedback, Visualisierungstechniken, Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen, Lösungsorientierte Ansätze, Psychoedukation, Ressourcenstärkende Tools aus der Positiven Psychologie

Ihr Nutzen:

- › Sichtbarmachen des engen Zusammenhanges zwischen Körper und Psyche
- › Erlernen von Stressbewältigungsstrategien / Förderung der Stressresistenz

- › Auswirkungen von Stress und Anspannung verringern
- › Erkennen der eigenen Stressmuster und auch Stärken/Ressourcen
- › Visualisierung Ihrer Atmung und Erlernen individueller Techniken zur Regeneration und Entspannung
- › Verbesserung Ihres Körperbewusstseins und Ihrer Entspannungsfähigkeit
- › Mehr Gesundheitsbewusstsein, bessere Work-Life-Balance

Klinische & Gesundheitspsychologin – Mag. Daniela Schweiger

Tel: 0677 630 415 98

8072 Fernitz-Mellach

Schulgasse 1

Web-Adresse: www.danielaschweiger.at

Email-Adresse: info@danielaschweiger.at

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVS Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt! Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-8523