

Bitte parasympathisch! HRV-Workshop 1 (Kurs Nr. 2E, Teil 1)

Das EG ist über das vegetative Nervensystem mit dem Körper verbunden. Hier befindet sich die «Schaltzentrale» für die Aktivierung des Parasympathikus, der Ruhe und Regeneration ermöglicht. In diesem Workshop geht es um die Herzraten-Variabilität (HRV) als Instrument zur Messung der Parasympathikus-Aktivität. Die HRV-Messung ist deswegen so wichtig, weil Stress nicht zuverlässig spürbar ist. Die Teilnehmer/innen werden direkt mit ihrem eigenen Sensor in die HRV-Selbstmessung eingeführt. Darüber hinaus tauchen wir ein in das HRV-Biofeedback – ein Trainingstool zur Parasympathikus-Aktivierung. Im Kurspreis inbegriffen ist der HRV-Sensor sowie der Ohrclip für die HRV-Selbstmessung und das HRV-Biofeedback (für Teilnehmer/innen aus D; bitte s.u.).

Leitung: Giovanna Eilers

Termine und Kursort: 25. März 2024, 28. Juni 2024 oder 9. Oktober 2024 online

Dauer und Zeiten: 3 Std., 14 - 17.30 Uhr

Kosten: 330.- €. Im Preis sind inbegriffen: HRV-Sensor und Ohrclip im Wert von 70 €. Diese werden bei Anmeldung zum Workshop direkt an eine deutsche Postadresse gesandt. Wenn Sensor und Ohrclip an eine Schweizer Postadresse geschickt werden sollen, müssen diese aus Zoll-Gründen durch den/die Teilnehmer/in selbst bei Firma Biosign erstanden werden (über: info@biosign.de).

Anmeldung zum Workshop: info@giovanna-eilers.de, www.giovanna-eilers.de

Vorbedingung für die Teilnahme: keine. Von diesem Kurs 2E ist nur Teil 2 für die PRB®-WB anrechenbar.

Bitte parasympathisch! HRV-Workshop 2: Train the trainer (Kurs Nr. 2E, Teil 2)

Berater/innen und Coaches, die begonnen haben, die eigene HRV im Alltag zu messen, um zu trainieren, in die Entspannung und Ruhe zu kommen, können einen Schritt weiter gehen und dieses Tool in ihre Beratung einbauen. Gerade Klient/innen, die eine bevorzugt kognitiv-analytische Herangehensweise haben, werden von diesem biologischen Messverfahren als Zugang zum Parasympathikus angesprochen. In diesem Workshop möchte ich die Teilnehmer/innen inspirieren, die HRV in ihre Beratung einzubauen und mit den eigenen Methoden zu verknüpfen.

Leitung: Giovanna Eilers

Termine und Kursort: 18. April 2024 oder 9. August 2024, online

Dauer und Zeiten: 3 Std., 14 - 17.30 Uhr

Kosten: 260.- € (im Preis inbegriffen: eine pdf-Präsentation für Klienten)

Anmeldung: info@giovanna-eilers.de, www.giovanna-eilers.de

Vorbedingung: HRV-Workshop 1. Von diesem Kurs 2E ist nur Teil 2 für die PRB®-WB anrechenbar.