



Biofeedback

Willkommen in der Welt des Biofeedbacks: Bewusste Steuerung für dein Wohlbefinden

Erlebe eine innovative Methode, die normalerweise die verborgenen Prozesse von Körper und Geist visualisiert und dir die einzigartige Möglichkeit gibt, bewusst Einfluss zu nehmen. Wir messen Parameter wie Hautleitwert, Temperatur, Puls, Atmung und Muskelspannung in Echtzeit, um die Verbindung zwischen Gedanken, Emotionen und physiologischen Reaktionen aufzuzeigen. Biofeedback ermöglicht es dir, diese Zusammenhänge zu verstehen und gezielt positive Veränderungen herbeizuführen.

Unser maßgeschneiderter Stresstest erstellt dein individuelles Stressprofil. Im persönlichen Beratungsgespräch analysieren wir deine Ergebnisse und entwickeln gemeinsam einen Plan, der auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist, um langfristige Veränderungen für einen gesünderen Lebensstil zu fördern.

Warum ausprobieren? Biofeedback bietet Einblicke in körperliche und mentale Prozesse sowie die Chance zur gezielten Steuerung. Es ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die präventiv und in der Behandlung von psychischen Krankheiten eingesetzt werden kann, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Beispiele für Biofeedback-Anwendungen: Stressbewältigung und Entspannung, Angstreduktion, Verbesserung der Schlafqualität, psychologische Therapie und Gesundheitsvorsorge usw.



Kosten Biofeedback

„Starter - Paket“

Psychoedukation Biofeedback
Erstellung Stressprofil
Psychologisches Beratungsgespräch
EUR 150.-

Biofeedback-Therapie / Biofeedback-Training

1 Sitzung: EUR 65.-
5-er Block: EUR 300.-
10-er Block: EUR 560.-

Booster Sitzung

(ca. halbes Jahr nach erfolgreichem Training)

„Wenn du es nach längerer Zeit noch kannst, kannst du es SICHER“
auffrischen, üben, festigen
Langzeiterfolg begutachten
EUR 100,-

Special: Stressanalyse für Führungskräfte

Psychoedukation Biofeedback
Erstellung eines Stressprofils
Stressverarbeitungsfragebogen
Psychologisches Beratungsgespräch
EUR 240,-