

Sie sind beruflich stark gefordert und engagiert?

Sie sind eine Führungskraft?

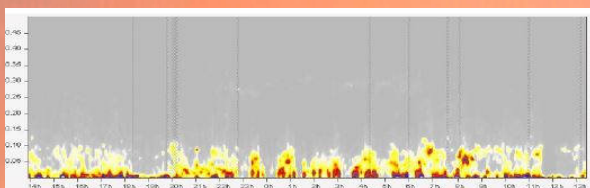
Sie haben kaum noch eine ruhige Minute?

Die Messung Ihrer HERZRATENVARIABILITÄT

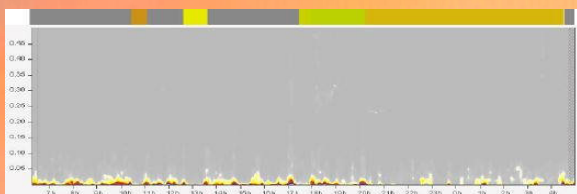
gibt zuverlässig Aufschluss über Ihr Burnout-Risiko, Ihr Leistungspotential und Ihre Regenerationsfähigkeit. So haben Sie rechtzeitig die Möglichkeit, gegenzusteuern.

Ohne Ihr Leben völlig umzukrempeln: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Vitalität erhöhen!

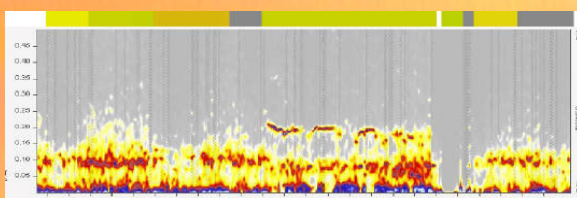
Das Ergebnis einer Messung sieht oft so aus:



Oder gar so:



Dabei könnte es aber auch SO aussehen!



Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ist ein zuverlässig wissenschaftliches Diagnosetool und damit Ausgangspunkt für eine Veränderung zum Besseren.

Unser Nervensystem ist beeinflusst vom täglichen Leben, von Leistungen, Höchstleistungen ebenso wie von unseren Erholungsphasen und dem Schlaf. Dieses abwechslungsreiche Spiel, dem sich keiner von uns entziehen kann, nimmt das vegetative Nervensystem wie eine Antenne auf und dirigiert jeden einzelnen Herzschlag unseres Lebens.

Das Zusammenspiel von **Sympathikus für Leistung** und **Parasympathikus für Regeneration** kann durch die Messung der Herzratenvariabilität erfasst und sichtbar gemacht werden.

Je höher die „Flammen“ lodern, umso vitaler, jünger und trainierter ist ein Mensch!

MESSUNG DER HERZRATENVARIABILITÄT



SIE ERHALTEN ANTWORTEN AUF FOLGENDE FRAGEN

- **Wie alt bin ich wirklich?** (aktuelles biologisches Alter) – Und wie werde ich jünger?
- **Welche Kräfte, welche Reserven stecken in mir?** (Leistungs- und Karrierepotenzial)
- **Wann ist mir was zu viel?** (Stressanfälligkeit, Burnout Risiko)
- **Wie kann ich mit Stresssituationen umgehen?** (Regulationsfähigkeit, Stressmanagement)
- **Wie schnell lade ich meine Batterien wieder auf?** (Regenerationsfähigkeit, Schlafkultur)

IHR ZERTIFIZIERTER HRV-COACH:

Mag. Peter Zeller Mayer



KOSTEN:

- 24 Stunden HRV Messung mittels kleiner Elektroden, die Sie im Alltag nicht einschränken.
- Umfangreiche Auswertung und individuelle Beratung (persönlich, telefonisch oder per Skype) mit ganz konkreten, umsetzbaren Lösungen.

Ab € 300,- zuzügl. 20 % MwSt.

Gerne informieren wir Sie auch über ein nachhaltiges Jahresprogramm mit vier Messungen und Erfolgskontrolle.

INFO und ANMELDUNG: Irene Schlögl, 0664 840 5443, is@ez-akademie.at

EZ-Akademie



Vitale Menschen · Unternehmen · Gemeinden

Kirchsteig 12, A – 3072 Kasten

www.ez-akademie.at www.vitalitaetsrad.at

cert^N

Zertifizierte
Bildungseinrichtung