



## Stresstest mittels Biofeedback

Biofeedback ist ein anerkanntes Testverfahren welches im Leistungssport und im medizinischen Bereich seit Jahren erfolgreich eingesetzt wird. Nach dem Anlegen von Ohr- oder Fingerclip werden Befindlichkeitsdaten (Vegetatives Nervensystem) am Notebook aufgezeichnet und ausgewertet.

Erfahren Sie nach kurzer Testphase von 5 min ihr aktuelles Stressniveau und ihr Stressverhalten. Stärken Sie Ihre Kompetenzen und beugen Burn Out vor.

## Stressbewältigung im Betrieb (auch für Privatpersonen)

Als 2 Tages Seminar oder als 5 Wochenprogramm (5x2Stunden) buchbar.

### Aufbau des Stressbewältigungsprogramms

Das Programm setzt sich aus 5 Basismodulen und optionalen Ergänzungsmodulen zusammen.

Basismodule	Ergänzungsmodule
Einstiegsmodul	Sport und Bewegung
Entspannungstraining	Zeitmanagement
Kognitionstraining	Shaolin Qi Gong
Problemlösetraining	
Genusstraining	Gesundheitszirkel

### Stunden-/Seminarsätze:

Seminartagesatz € 570.- , bis 20 Teilnehmer (z.B. 15 Teilnehmer = €38 / Teilnehmer)

Seminar 6 x 2,5 Stunden € 1029.- , je nach Programm 6-20 Teilnehmer.

Vorträge € 120.-, Dauer 1-2 Stunden

Einzelstunden € 66.-

Ab der 11. Stunde € 57.-

Ab 50 Stunden € 48.-

Alle Preise verstehen sich exklusiv Mehrwertsteuer, ohne Fahrtkosten und Spesen.