

# Biofeedback

*Biofeedback ist als Erweiterung unserer Sinnesorgane zu verstehen!>>*

Durch computergestützte Rückmeldungen können körperliche Funktionen, wie Muskelspannung, Herzfrequenz, Atmung und das Stressempfinden unter willentliche Kontrolle gebracht und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ähnlich wie mit einer Lupe, können wir bislang nicht wahrgenommene Signale unseres Körpers in unser Blickfeld rücken und unsere Wahrnehmung dafür schärfen.

Vorrangiges Ziel von Biofeedback ist das Erkennen von Zusammenhängen zwischen Gedanken, Gefühle, und Körperreaktionen, sowie die Wahrnehmung und gezielte Beeinflussung physiologischer Prozesse, die bei der Aufrechterhaltung von psychischen, psychosomatischen und körperlichen Krankheiten oder sonstigen Beschwerden von Bedeutung sind. Biofeedback hilft uns also zu erkennen, wie und womit man zu Symptomen und Beschwerden beiträgt und wie man diese willentlich und bewusst selbst beeinflussen kann.

*>> Biofeedback ist ein Lernen von Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung!*

## **Anwendungsbereiche:**

- ✓ Burnout und Stress
- ✓ Kopfschmerzen (Migräne und Spannungskopfschmerz)
- ✓ chronischer Schmerz
- ✓ psychosomatische Beschwerden
- ✓ essentielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- ✓ Angstzustände
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Tinnitus
- ✓ Harninkontinenz
- ✓ Entspannungstraining
- ✓ Imaginationstraining
- ✓ Atemschiule
- ✓ Sport/Mental-Training

## **Eröffnungsangebot**

Kosten pro Einheit      **€ 50,-**

[www.psychologie-prettscherer.at](http://www.psychologie-prettscherer.at)