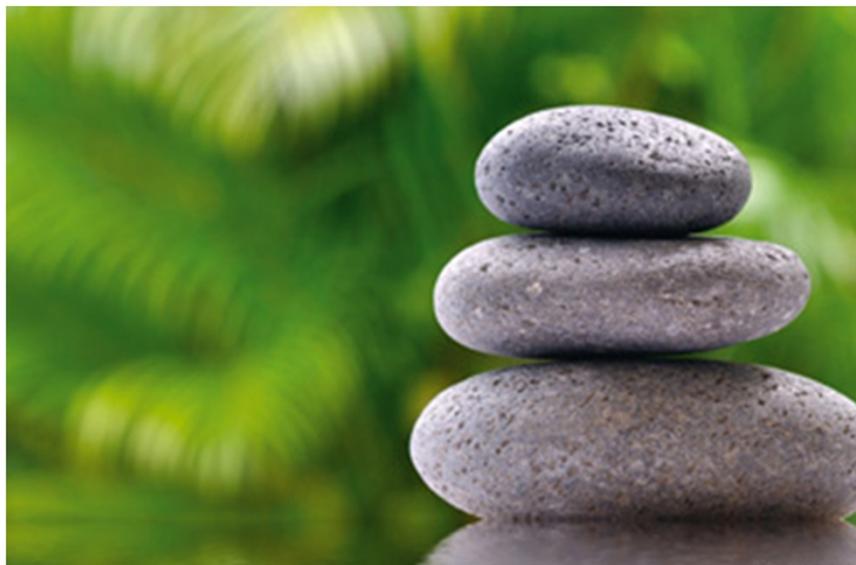
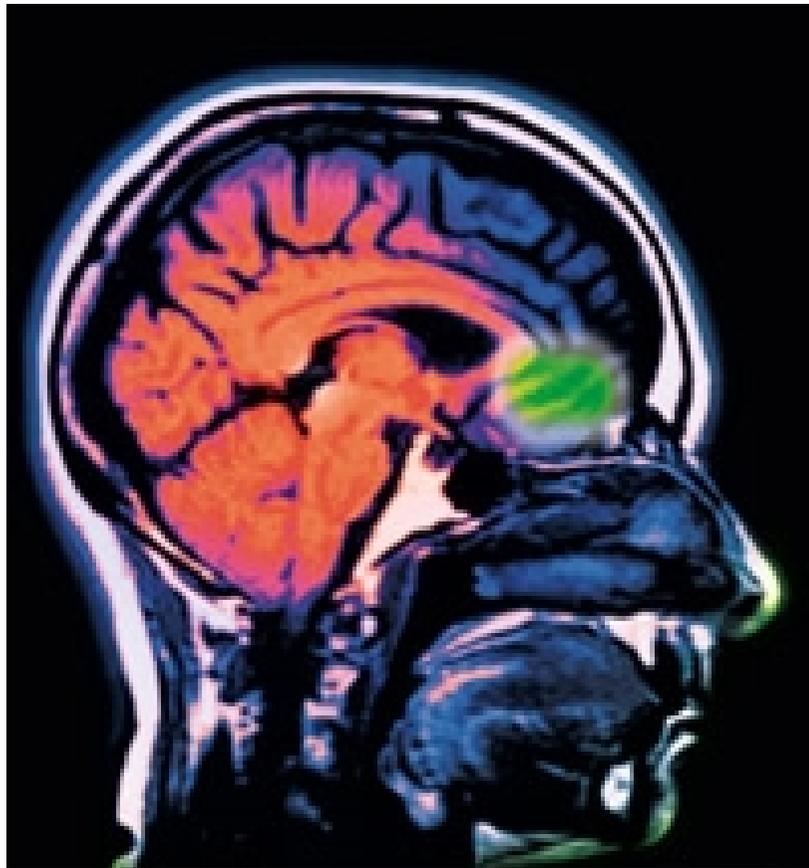


Mit Achtsamkeit zu neuer Kraft – Methoden der Entschleunigung & 5 sichere Wege aus dem Stress

Dr. Norman Schmid



Das Gehirn auf Volllast



致最ま コ図ンは証 メ密万

国出のシ品 致最ま コ図ンは証 をに美と字印 び技す び技す 国出のシ品 致

精なフト社明 をに美と字印 び技す

SYSTEM FAILURE

error 235553261...pending.....
fatal ER # 5444167QW32Z__WS @%\$\$

保の文精なフト社明

精なフト社明

及術文写て 感げ絵しオ会親美イ 力版もレ 保の文精なフ

Den rastlosen Geist zur Ruhe bringen „Nicht immer denken.“

*„Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind,
entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die
Welt.“*
Buddha



5 sichere Wege aus dem Stress

Tradition trifft Moderne

- Achtsamkeit
- Entspannung
- Hypnose
- Biofeedback
- Neurofeedback

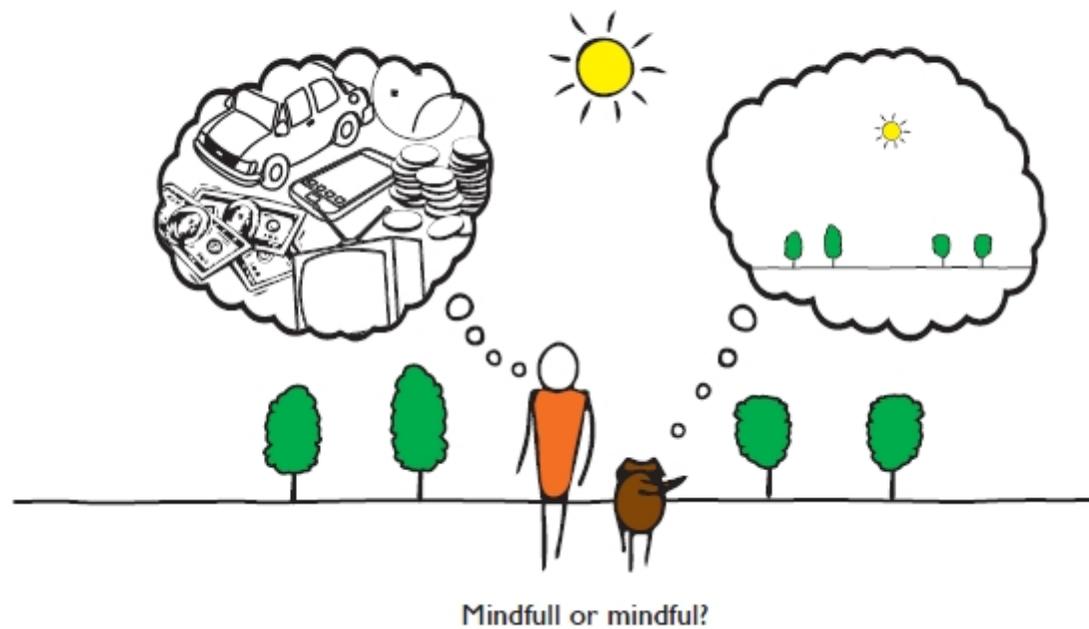
Achtsamkeits-Meditation

„Wenn ich gehe, gehe ich.
Wenn ich sitze, sitze ich.
Und wenn ich esse, esse ich.“
aus dem Zen-Buddhismus



Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?



Elemente der Achtsamkeit

- Gewährsein des gegenwärtigen Augenblicks
- Wach und aufmerksam
- Neugierig und offen: den Zauber des Neuen bewahren
- Wahrnehmen ohne zu bewerten und zu analysieren
- Freundlich-liebevolle Grundhaltung

Achtsamkeit beim Sport

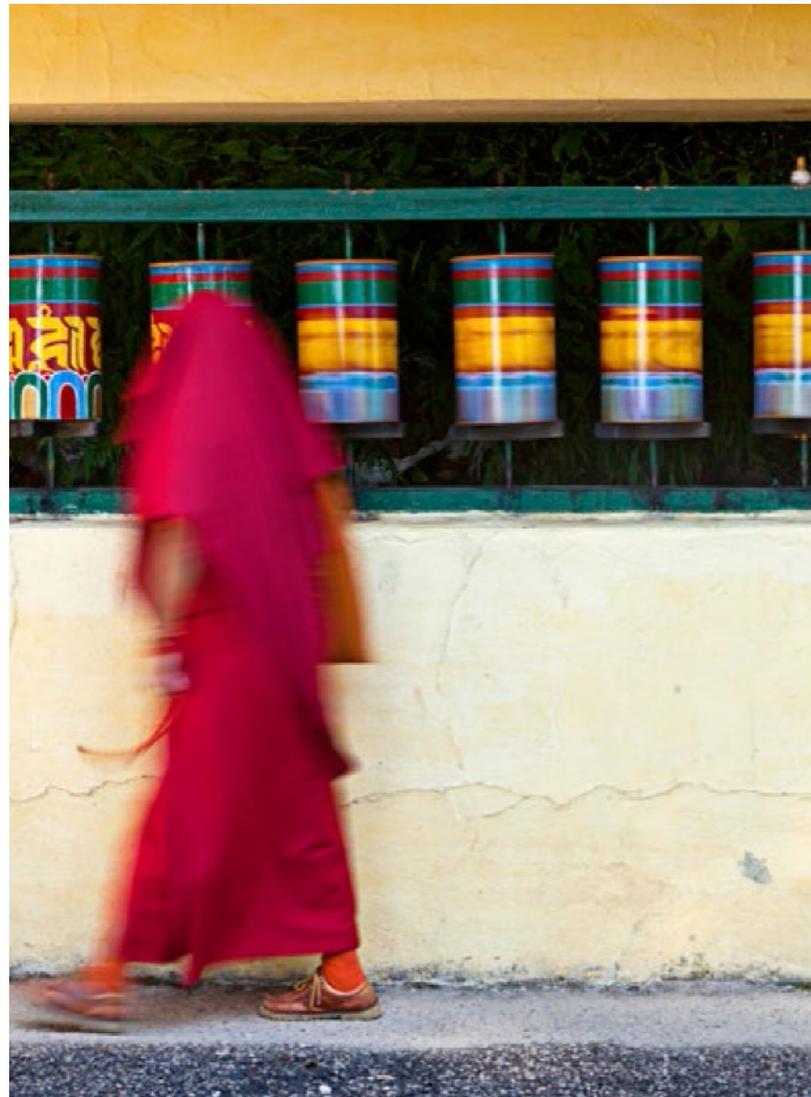
*„Erreiche den Gipfel der Leere,
bewahre die Fülle der Ruhe,
und alle Dinge werden gedeihen.“*

Laotse



Die Zeit verlangsamen

*„Wenn du es eilig hast,
gehe langsam.“*
Aus Japan



Die Welt der Entspannung: Progressive Muskelentspannung & Co.



Hypnose: Schlüssel zum Unbewussten



Dr. Schmid  Dr. Schmid

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
HYGIEIA®GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Der Fels in der Brandung – Selbsthypnose für innere Stärke

*„Wenn wir an unsere Stärke glauben,
werden wir täglich stärker.“*

Mahatma Gandhi

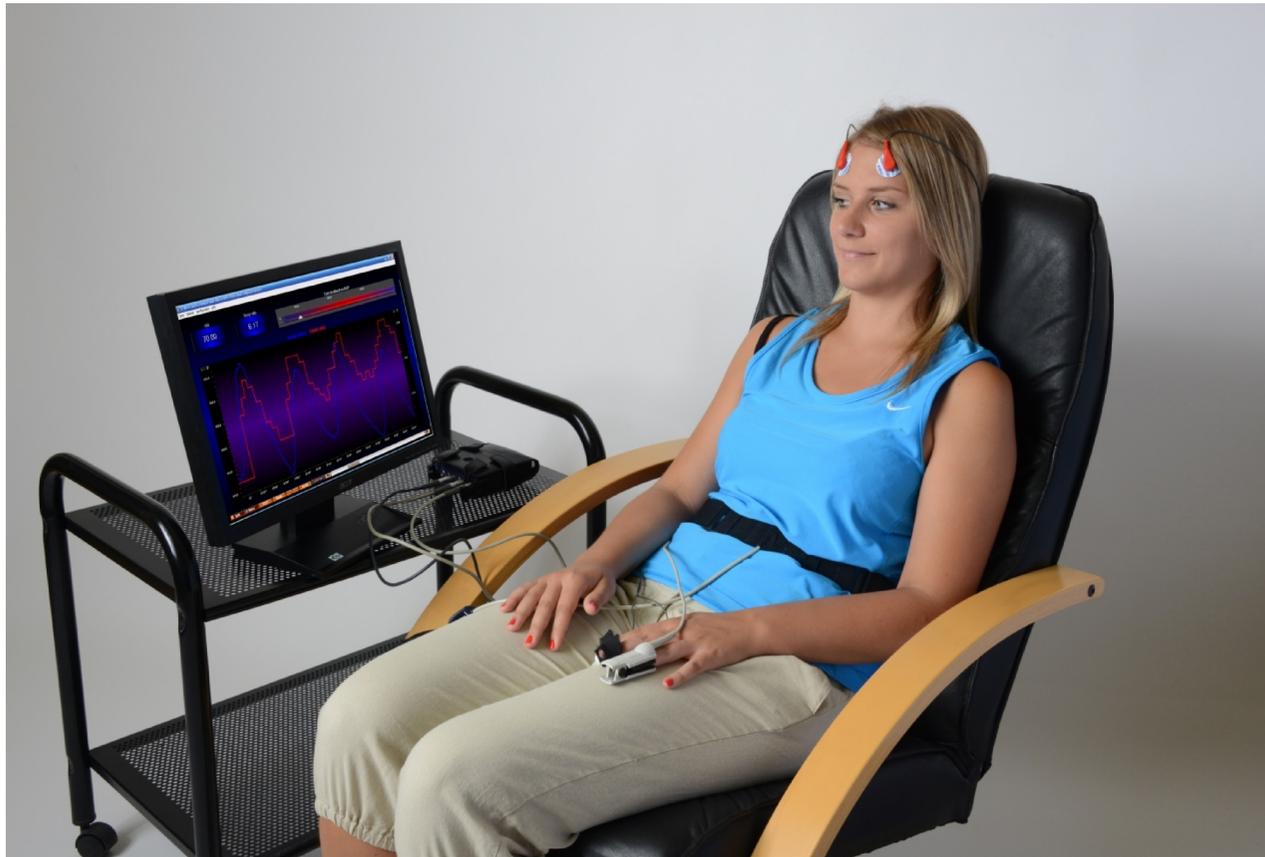


Dr. Schmid  Dr. Schmid

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

HYGIEIA®GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Biofeedback – Der Spiegel des Körperinneren



Biofeedback – Stresstestung

„Der Körper lügt nicht.“



Hautleitwert, Vegetatives Nervensystem

Handtemperatur

Muskelspannung Stirn

Muskelspannung Schulter links

Muskelspannung Schulter rechts

Herzfrequenz

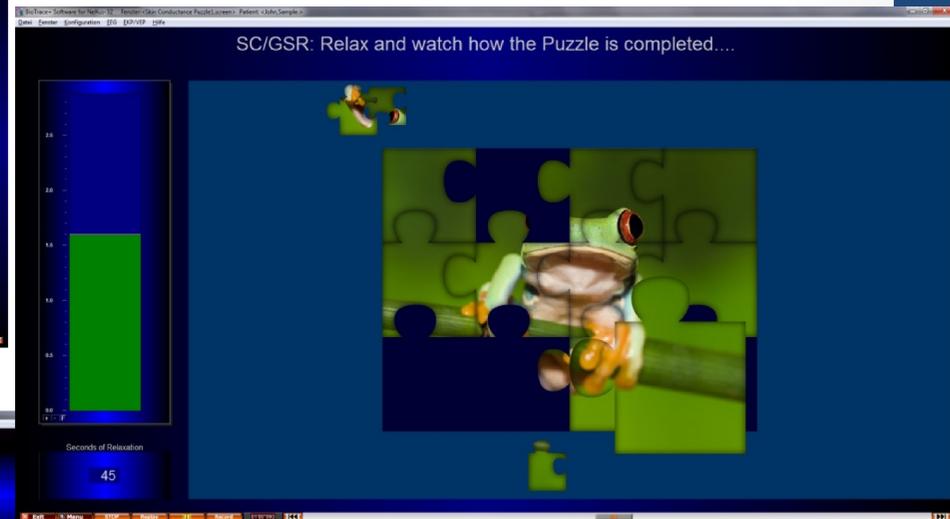
Atemfrequenz

Dr. Schmid  Dr. Schmid

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

HYGIEIA®GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Biofeedback - Trainingsschirme



Dr. Schmid  Dr. Schmid

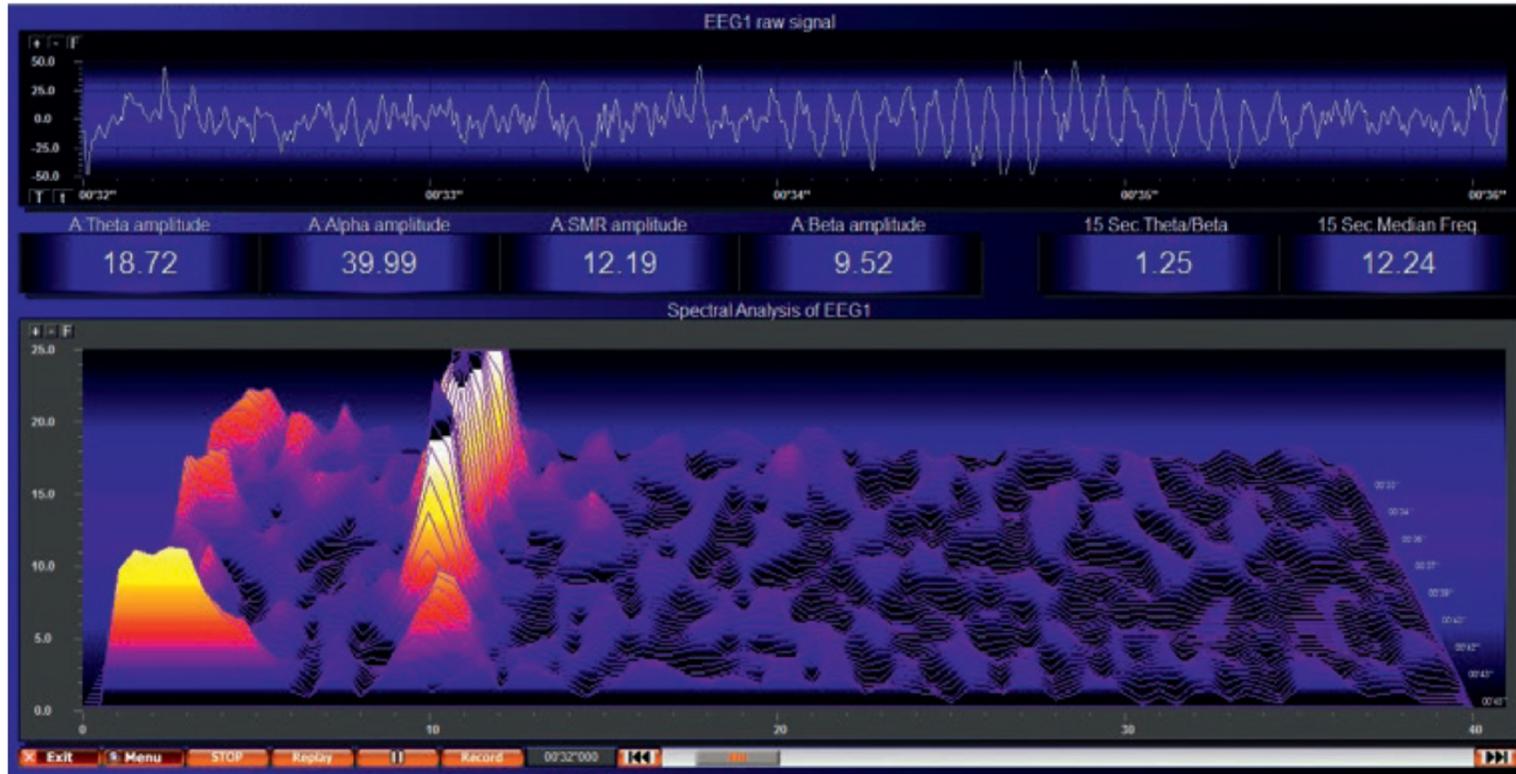
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
HYGIEIA®GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Neurofeedback:

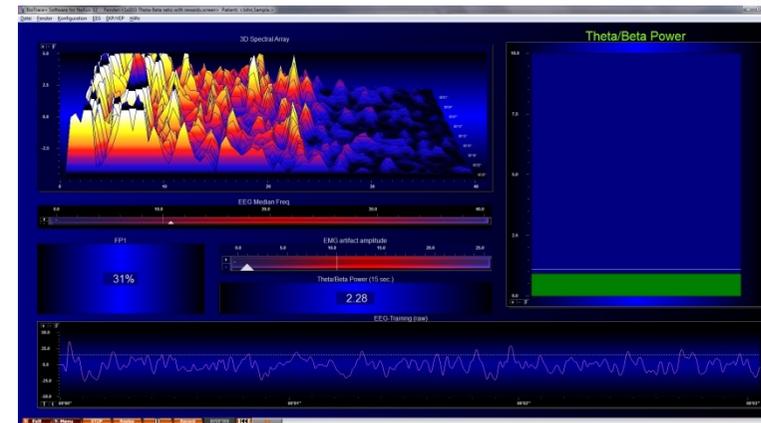
Dem Gehirn beim Denken und Nichtdenken zusehen



Neurofeedback



Neurofeedback Trainingschirme



Neurofeedback in der Praxis



Neurofeedback-Profil – Gedankenjagen wird durch hohe Beta-Wellen deutlich



Nach dem Neurofeedback-Training sind die hohen Beta-Wellen deutlich abgesunken. Die Alpha-Wellen sind gestiegen.

Das Schöne im Alltag betrachten

*„Man sollte wenigstens einmal am Tag
ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen,
ein schönes Bild betrachten,
und, wenn möglich,
ein paar vernünftige Worte sagen.“*
Johann Wolfgang von Goethe



Herzlichen Dank für Ihre Achtsamkeit!

