

## **ChronoEnergetics BasisSeminar zum HRV-Coach**

### **ChronoEnergyScreen - Die Weisheit des Herzens Das Instrument zur Stress- und BurnOut- Vorbeugung und zur Persönlichkeitsentwicklung**

#### **Zielsetzung**

Wir lernen die im Herzschlag versteckten Codes zur Entschlüsselung unserer Persönlichkeit und unseres momentanen Zustandes kennen. Außerdem finden wir wirksame Lösungen für uns und unsere KlientInnen, über den eigenen Lebensstil Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern.

Dieses Seminar ist das BasicsSeminar zur/m ChronoEnergeticsCoach, aber es ist auch offen für alle Personen, die sich persönlich weiterbilden wollen, gleichgültig aus welchen Wurzelberufen sie kommen.

#### **Moderation: Dr. Kascha B. Lippert**

#### **Termin 17. Und 18. März 2012**

9.00 bis 18.00 Uhr und 9.00 bis 17.00 Uhr

Raum Zürich/Winterthur, genauer Ort wird noch bekannt gegeben.

Preis: CHF 650.- exkl. 8% MWSt.

**Das Seminar wird von Fernando S. Christian organisiert,  
Anmeldungen bitte direkt an ihn ([mail@fernando-christian.ch](mailto:mail@fernando-christian.ch)).**

Vorbereitung: Organisiere dich mit deinem HRV-Coach so, dass du vorgängig zum Seminar eine persönliche HRV-Messung aufzeichnen kannst. Sie wird dann im Seminar mit dir besprochen.

## **HRV Analyse praktisch** **Kurzer Auszug aus dem Inhalt**

Wie werden die Herzschläge in ein buntes Bild verwandelt?  
Wo sehe ich was im Bild? Frequenzen und ihre Geheimnisse.

Die Weisheit des Herzens mit all seinen Ausdrucksformen.

Was ist ein „Offenes Herz“? Und was nützt uns das?

Muster im Bild und schnelles Mustererkennen.  
Was sind Rhythmen und warum sehen wir das in der Abbildung?

Was heisst: „Aus dem Rhythmus fallen“?  
Wo, wie und wie oft setze ich Rhythmusgeber ein und wo nehme ich  
Energiefresser weg?  
Wieso erkennen wir Stress? Wo ist denn dann die Grenze zum BurnOut?

Was ist schon normal? Oder: Anders als die Norm, gut oder schlecht?

Macht DEEEER Sport Sinn?  
Wann darf ich jemanden nicht zum Sport schicken?  
Wenn nicht, was/wann dann?

Kann es sein, dass eine lebensgefährliche Erkrankung im Bild entdeckt wird?

Wie erkennen wir, dass im Privatleben etwas schief läuft?  
Könnte ein „geschlossenes Herz“ so tatsächlich sichtbar werden?

Wer schläft denn eigentlich gut?  
Warum muss man/frau mehr schlafen?

Sind die schlechten Ergebnisse Schicksal oder kann man das verändern?  
Oder: Wir sind nicht genetisch determiniert, was soll denn das heißen?!

Wir können durch unseren Lebensstil unsere Gene verändern, wie bitte?

Kann ich mir bewußt machen, wie mein Nervensystem auf Stress reagiert?

Und welche Rolle spielt unsere Ernährung dabei? Sieht man da auch etwas  
im Bild?

Das Biologische Alter - oft falsch verstanden.

Wie erkläre ich meinen KlientInnen, wenn sie um Jahre gealtert sind, dass noch Hoffnung besteht, wieder biologisch jünger zu werden?  
Wozu brauchen wir dieses Wissen im Coachingbereich?  
Kann ich die individuelle Erhaltung der Arbeitskraft (körperliche und mentale Fitness) in Betrieben (Betriebliche Gesundheitsförderung) mit der HRV Analyse fördern?

Wie setze ich dieses Wissen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement ein?  
Mögliche empfehlenswerte Interventionen auf Basis der Auswertungen im Rahmen des Coachings.  
Vorschläge und Empfehlungen zum Wecken von Aufmerksamkeit und Bewußtheit zur Gesunderhaltung und Krankheitsvorsorge.

---

Für dieses Grundseminar ist keine Abschlussprüfung vorgesehen, da es Teil einer Serie aufbauender Seminare ist.

Jede/r TeilnehmerIn erhält nach erfolgreich abgeschlossener Seminareinheit eine schriftliche Teilnahmebestätigung.

Programmänderungen vorbehalten.

## AGENDA

### 1. Tag

09.00 - 09.30 Begrüßung, Vorstellung und Einführung

09.30 - 11.00 Teil 1 Chronobiologie (was steckt dahinter?)

Pause

11.30 - 13.00 Teil 2 Herzfrequenzvariabilität und -analyse

Das „offene“ Herz vers. Das „Geschlossene“ Herz

Mittagessen mit Herzpause

14.30 - 16.00 Teil 3 Einführung ins HRV Spektrum (typische Muster)

Pause

16.30 - 18.00 Teil 4a Beispiele der Weisheit des Herzens

(Eigene HRV Bilder und deren Inhalte)

### 2.Tag

09.00 - 10.00 Teil 4b Wiederholung Vortag

10.00 - 11.00 Teil 5 Vertiefung (Mustererkennen Part 1) Gruppenarbeit

Pause

11.30 - 13.00 Teil 6 Praktische Umsetzung (Rolle unseres Bewußtseins und Unbewußtseins, Stressauswirkung, Schlafqualität)

Mittagessen mit Herzpause

14.30 - 16.00 Teil 7 Praktische Umsetzung (Empfehlungen zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Rhythmusfähigkeit) Gruppenarbeit

Pause

16.30 - 17.00 Abschlussrunde (Transfer in den Alltag)

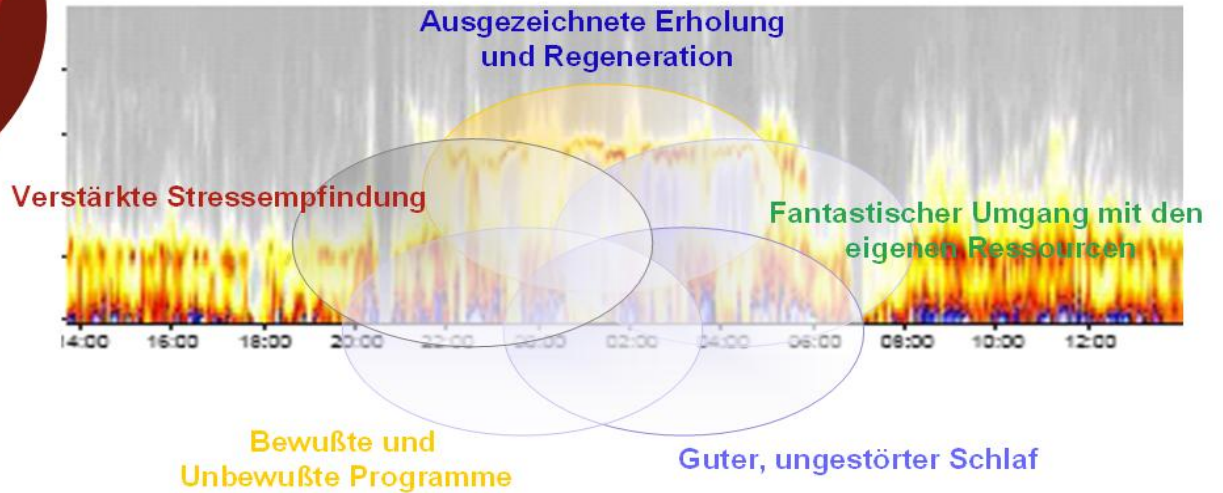
---

Allfällige Programmänderungen vorbehalten.



CHRONOENERGETICS

## ChronoEnergyScreening



24 Stunden EKG nach Umrechnung der RR Abstände des EKGs mittels spezieller Software in den Frequenzbereich übersetzt und anschließender Chronoenergetics Analyse

created by chronoenergetics, 2008