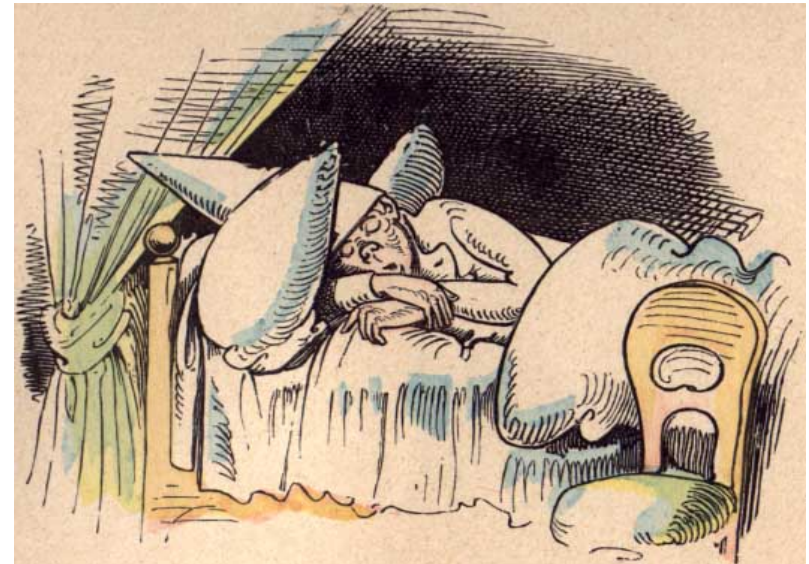


Vorbeugen ist besser als später kurieren!
Neurofeedback wirkt entspannend und erholend

Praxis für Neurofeedback und Biofeedback

Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt!



Stress – Burnout

Praxis für Neurofeedback und Biofeedback

Marie-Helen Lüchinger, Psychologin lic.phil.I
dipl. Neurofeedback/Biofeedback-Therapeutin

Seestrasse 71
8703 Erlenbach/Zürich
044 991 16 99
079 298 96 70

www.brainbalance.ch

Beugen Sie vor! Es lohnt sich!

Was ist Stress?

Stress entsteht, wenn eine erhöhte Beanspruchung in Arbeit, Beziehungen oder im Umfeld körperliche oder psychische Reaktionen hervorrufen. Es ist ein subjektives, ganz persönliches Empfinden!

Erste Anzeichen sind Nervosität, ständige Anspannung, schlechter Schlaf, Aufbrausen, kaum Erholung, Verdauungsprobleme, Nachlassen der Sexualität, ständige Anspannung. Der Körper und die Seele sind verkrampft.

Wodurch kann es zu Stress kommen?

Durch Zeitmangel, fehlende Ruhepausen und Erholung, grosse Verantwortung, Mobbing, Angst nicht zu genügen, zu wenig Schlaf, Reizüberflutung, Beziehungsprobleme, Liebeskummer, etc.

Stress bringt unseren Körper in eine Notsituation.

Stresshormone werden frei gesetzt, die gespeicherte Energie aus dem Körpervorrat wird genutzt.

Wenn der Energie-Vorrat aufgebraucht ist, kommt es zu Burn-out-Situationen. Die Kraft fehlt. Alle Energie ist verbraucht.

Stress wirkt sich auf Seele, Geist und Körper aus, wie auch auf die Befindlichkeit des Körpers.

Stresshormone (dazu gehört Cortisol) können Krankheiten begünstigen, wie Depressionen, Alzheimer, Arteriosklerose, Magengeschwüre, Krebs, Diabetes, Osteoporose, Impotenz und Schlaflosigkeit, etc.

Die Möglichkeit, Körper, Seele und Geist zu unterstützen, Stress abzubauen, die Körper-Energie-Vorräte wieder aufzubauen, besteht in der Therapie mit Neurofeedback/Biofeedback.

Neurofeedback und Biofeedback bringen neue Kraft

Neurofeedback ist ein Hirn-Training, das die Elastizität, die Resilienz und dadurch die eigene Fähigkeit, den Vorrat wieder aufzubauen tatkräftig unterstützt.

Wie eine ausgeleierte Feder, die keine Spannkraft mehr hat, wirkt das Hirn. Doch mit Neurofeedback und Biofeedback kann die Elastizität und Energie wieder hergestellt werden. Entspannung wird wieder möglich, Stress wird abgebaut und neue Energien werden geweckt, Schlaf und Gesundheit sind wieder gut und der Klient ist in seinem Gleichgewicht.

Beispiel Markus:

Markus ist Manager. Er übernimmt viel Verantwortung und zusätzlich noch das Personalwesen. Der Tag ist zu kurz für alle seine Aufgaben. Er arbeitet oft bis tief in die Nacht hinein. Bald aber schläft er schlecht. Er wird aufbrausend, was überhaupt nicht zu seinem Charakter passt, regt sich auf, wird nervös und kann sich kaum mehr gemütlich erholen. Ständig kreisen Gedanken und Sorgen in seinem Kopf herum. Als auch noch Magenbeschwerden auftreten, kann ihn seine Frau für eine Neurofeedback-Therapie gewinnen.

Markus ist überrascht über die Wirkung bereits im ersten Training. Er entspannt sich sehr, findet Ruhe und kann sich in der Tiefenentspannung zum ersten Mal seit langem erholen. Seine Lebensgeister werden geweckt. Markus hat seine innere Balance und seine Ruhe wieder gefunden!