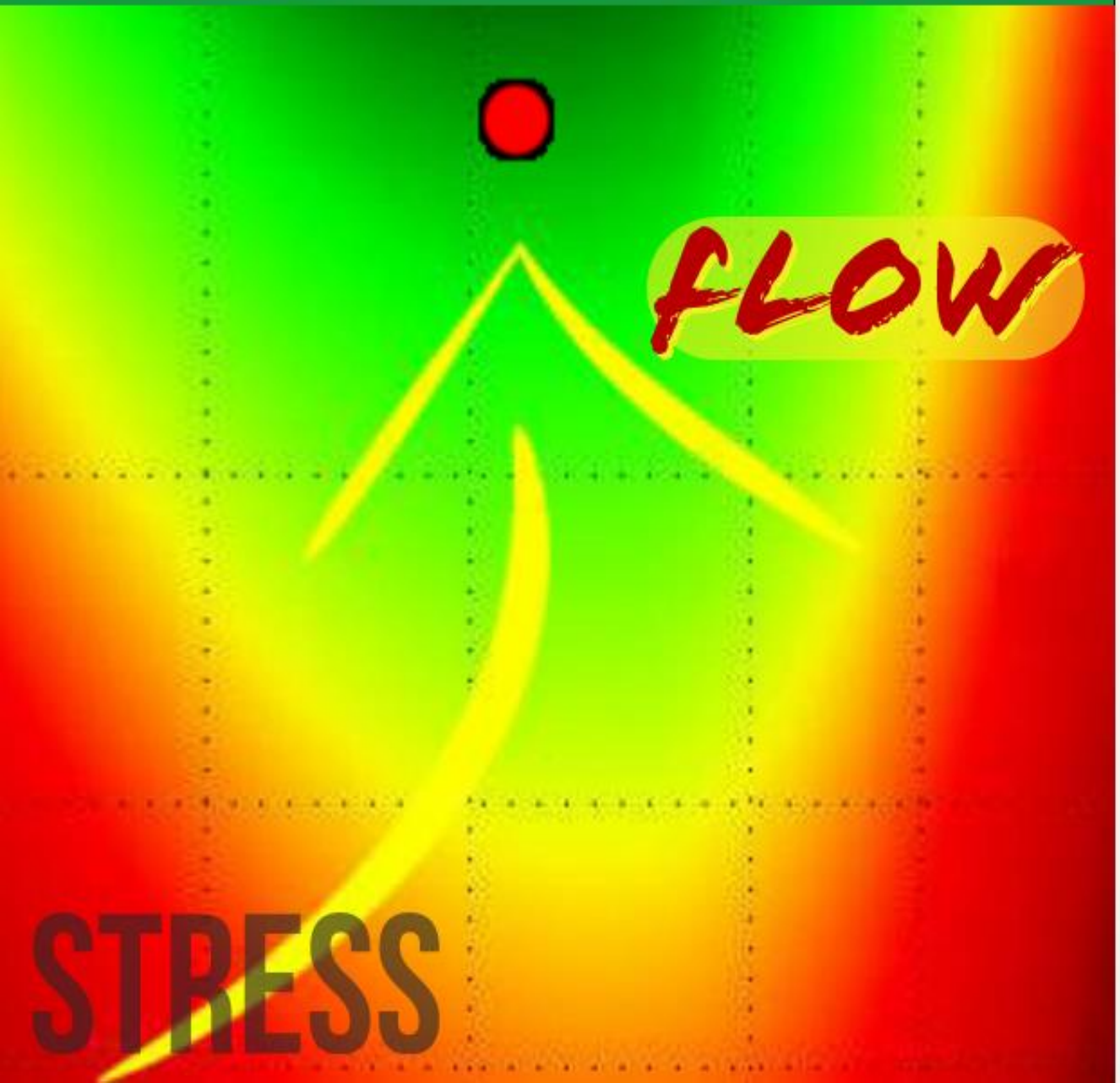
incl. 2 HRV-Messungen + Live-Vagus-Energie-Feedback



VOM STRESS ZUM ♡ FLOW

DA IST EINE LEBENDIGKEIT,
EINE LEBENSKRAFT IN DIR.

Wochenend-Seminar in Wien

MIT GÜNTER ENZI

Fr 10. Jänner 2020 – So 12. Jänner 2020
http://www.hrv--training.at/seminar/

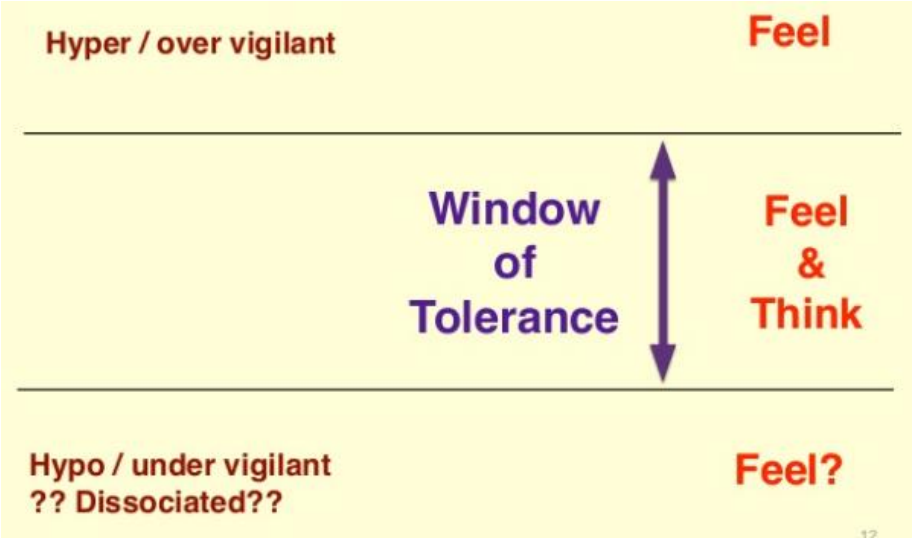
Ablauf und Aufbau

- FR - Block1: Ankommen
- Fr - Block 2: HRV-Messung
- Sa - Block 3: Reflexion der HRV-Messung + Empfehlungen
- Sa – Block 4: Was ist HRV-Praxis & Einüben von indiv. HRV-Praxis
- Sa – Block 5: Was ist Kohärenz
- Sa – Block 6: Reflexion des Alltags aus Vagus-Sicht (ist)
- So – Block 7: Vagus-Energie-aktivierende Lebensgestaltung
- So – Block 8: Ressourcen für Stress im Alltag
- So – Block 9: Reflexion des Alltags aus Vagus-Sicht (soll)
- So – Block 10: Präsentation der individuellen HRV-Praxis + Schritte

Was ist Kohärenz?

Schwingungsfähigkeit von Lebendigen innerhalb von Toleranzgrenzen

- Schwingungsfähig: Resonanz, Energieerhöhung, Kopplung, Mitte
- Toleranzgrenzen: Starre - Mitte – Ausflippen



Living Within The Window of Tolerance: The Different Zones of Arousal

HYPERAROUSAL ZONE

Sympathetic "Fight or Flight Response"
(Too much arousal)

SIGNS YOU ARE HERE:

- Tension, shaking
- Emotional reactivity
- Defensiveness
- Racing thoughts
- Intrusive imagery
- Emotional overwhelm
- Feeling unsafe
- Obsessive/cyclical thoughts
- Hyper-vigilance
- Impulsivity
- Anger/Rage

OPTIMAL AROUSAL ZONE

Ventral Vagal "Window of Tolerance"

SIGNS YOU ARE HERE:

- Feel and think simultaneously
- Experience empathy
- Feelings are tolerable
- Present moment awareness - "Right here, right now"
- Feel open and curious (versus judgmental and defensive)
- Awareness of boundaries (yours & others)
- Reactions adapt to fit the situation
- Feel safe

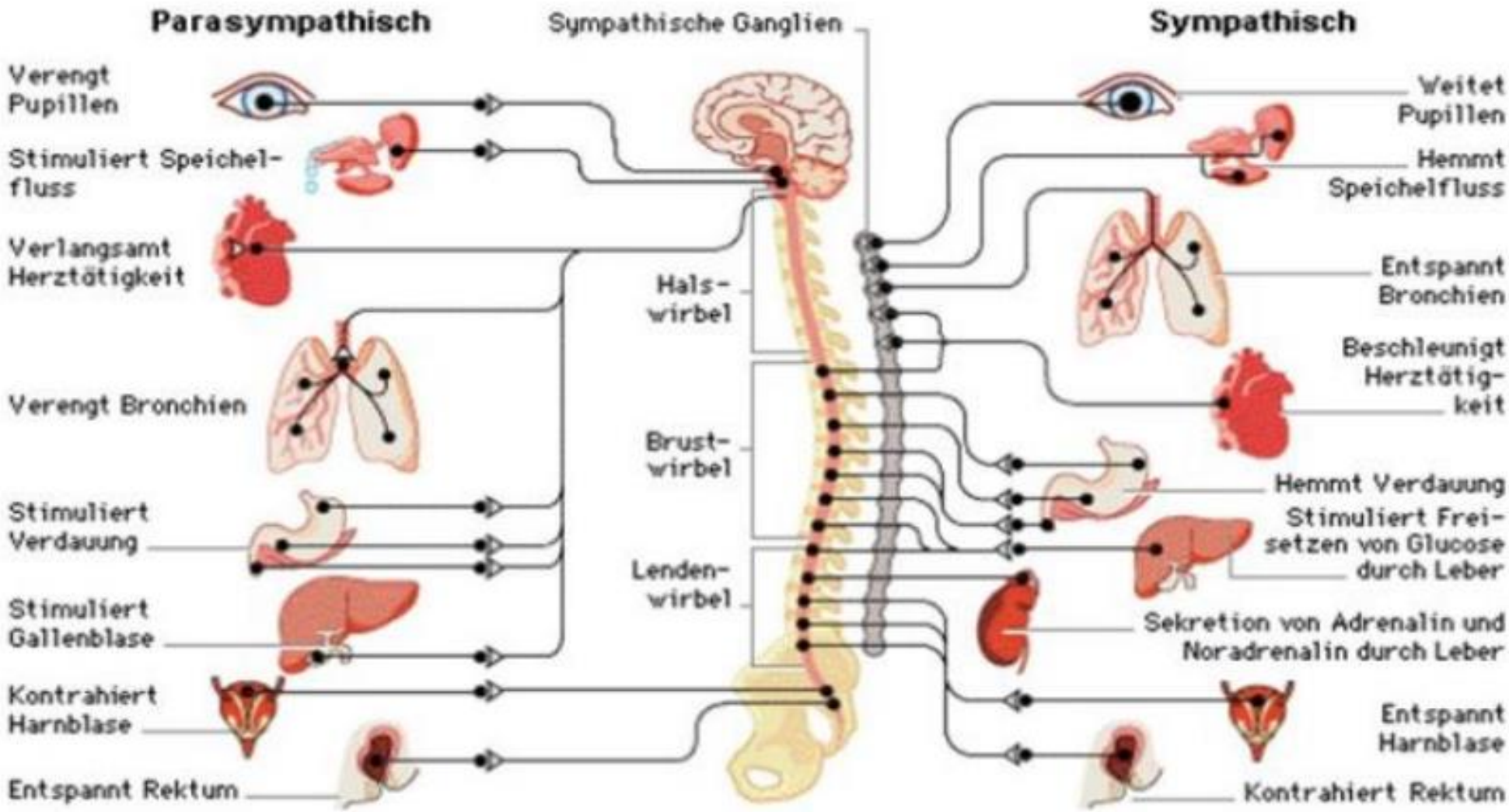
HYPOAROUSAL ZONE

Parasympathetic "Immobilization Response"
(Too little arousal)

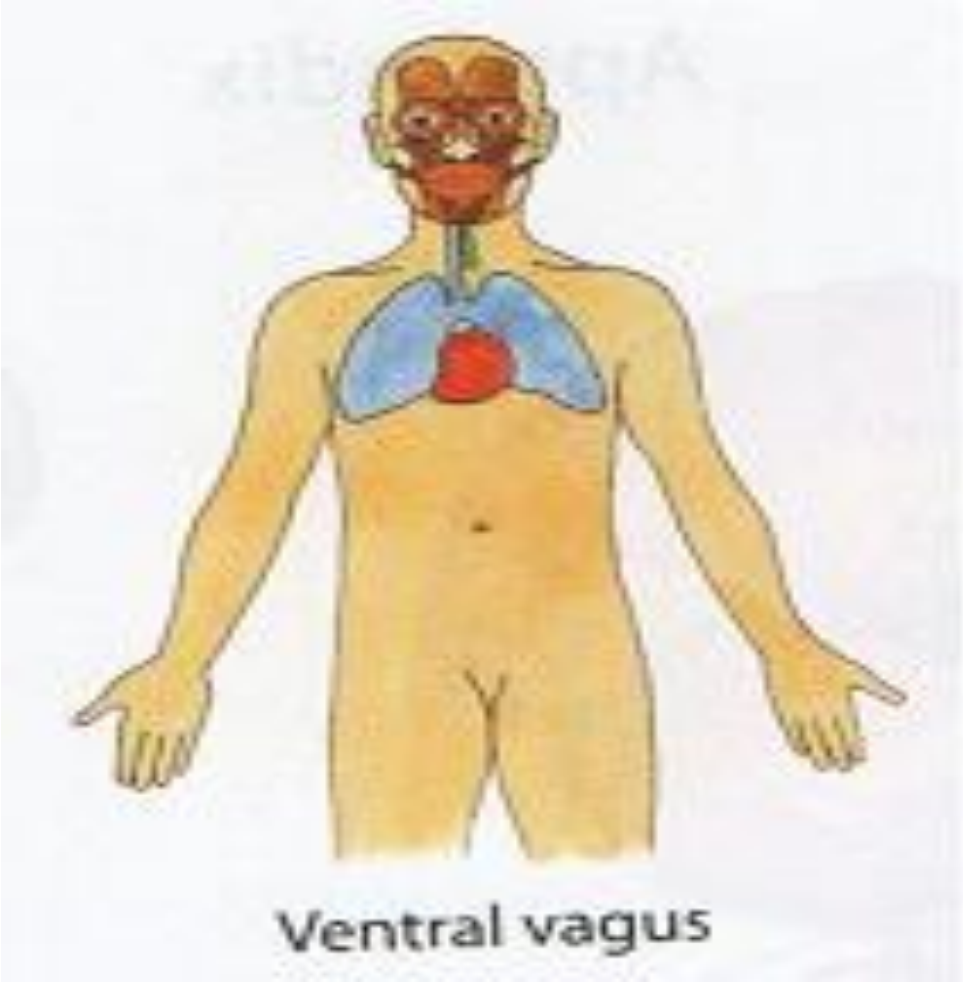
SIGNS YOU ARE HERE:

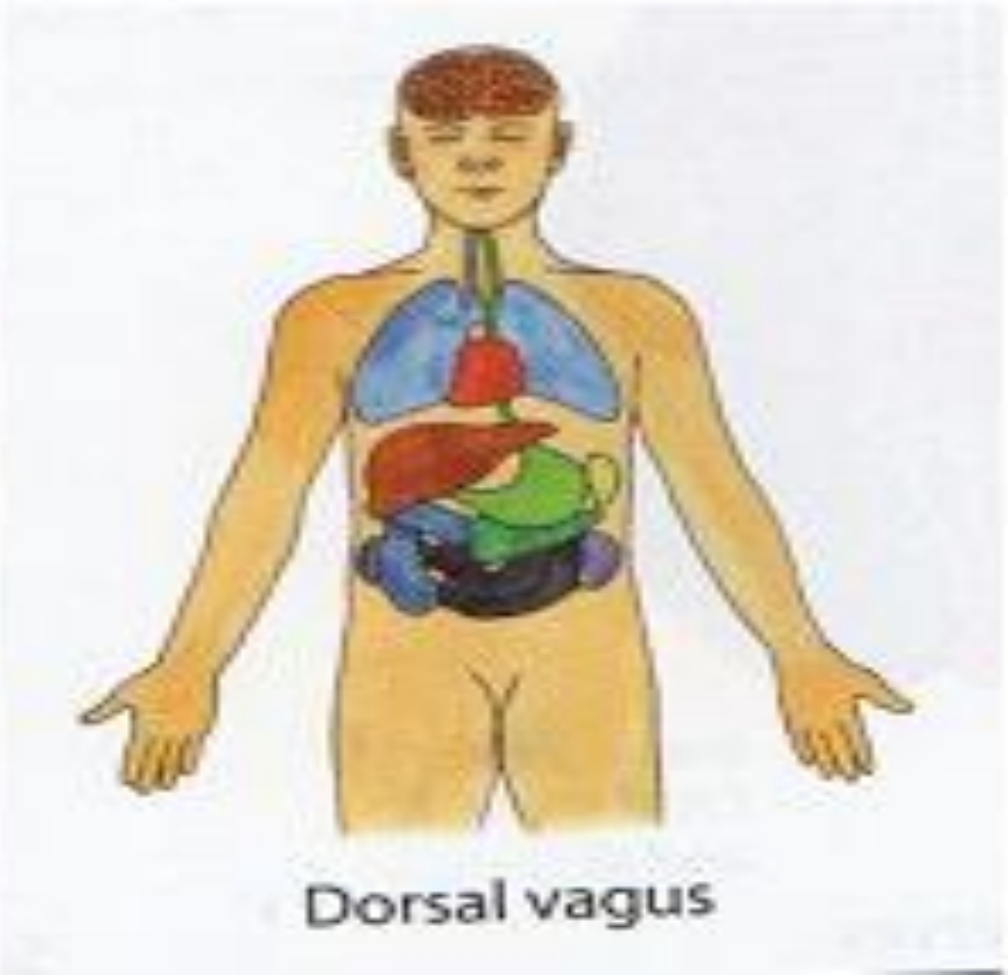
- Relative absence of sensation
- No energy
- Reduced physical movement
- "Not there"
- Can't defend oneself
- Disabled cognitive processing/"can't think"
- Numbing of emotions
- Disconnected
- No feelings
- Ashamed
- Flat affect
- Feeling 'dead'
- Shut down
- Passive
- Can't say no

Das vegetative Nervensystem



Vagus – Ventral und Dorsal

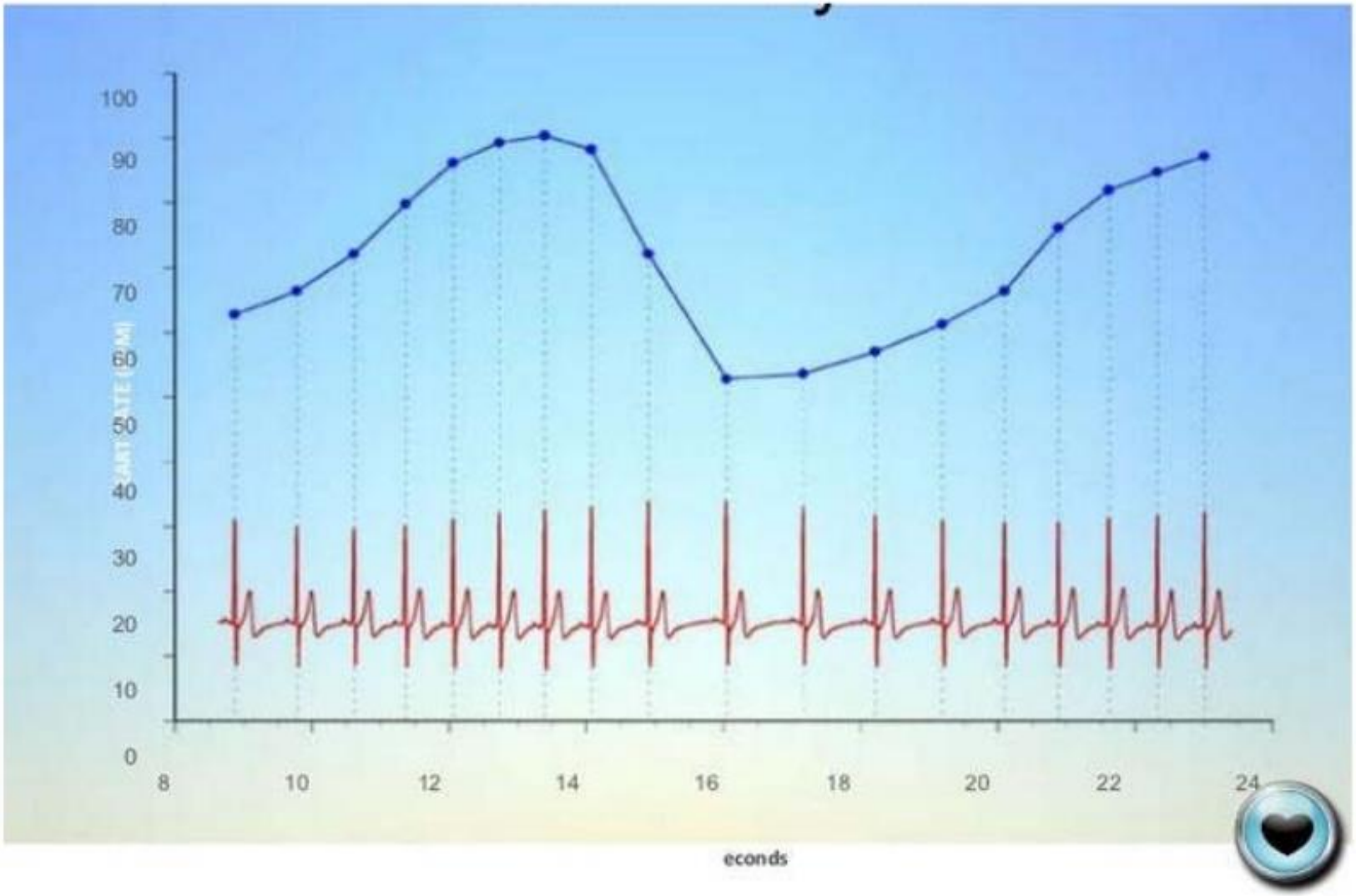




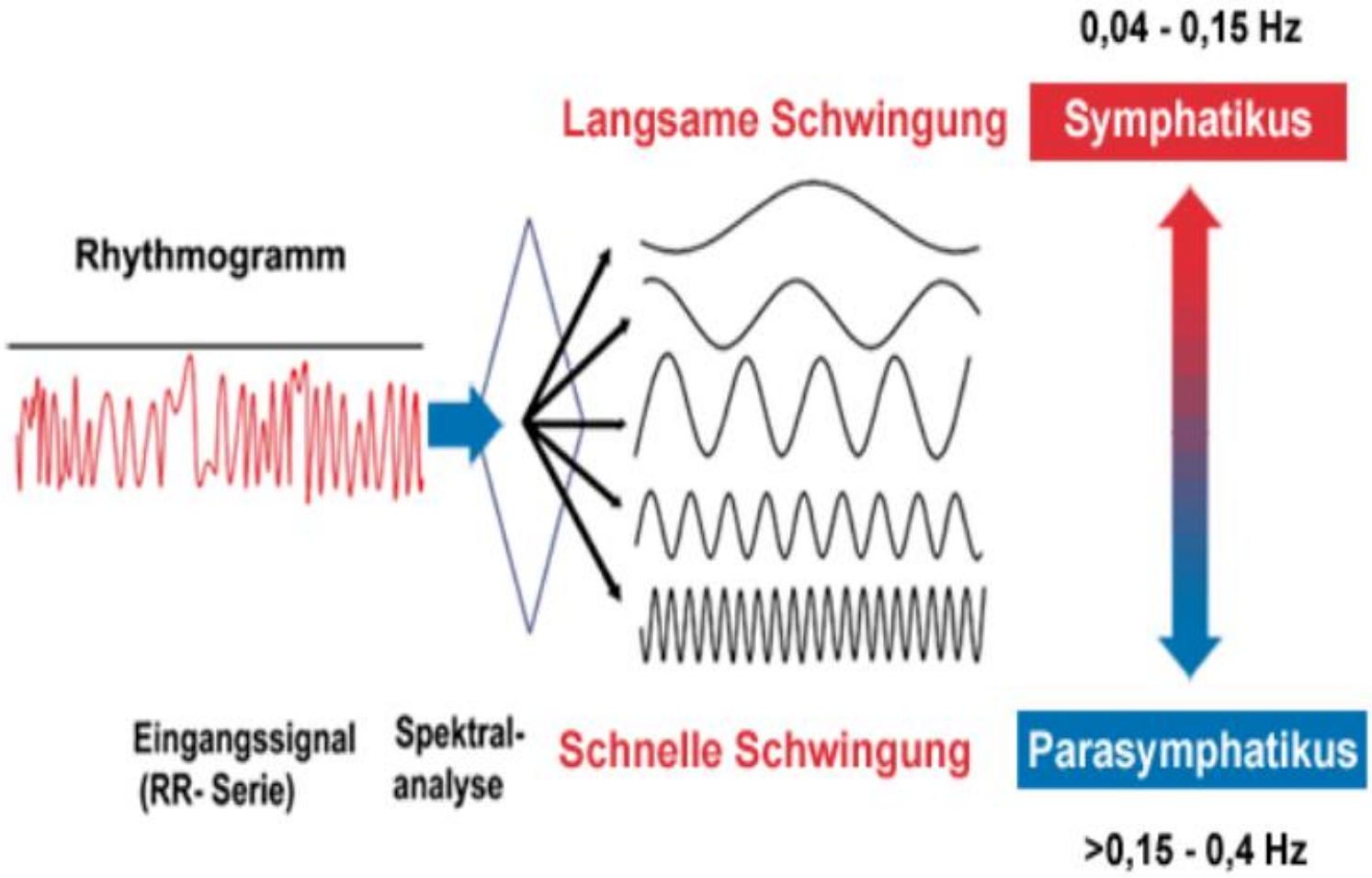
WirkRaum der HRV im Selbst: E-Motion = Energy in Motion

Messbarkeit von ANS-Funktionen über HRV

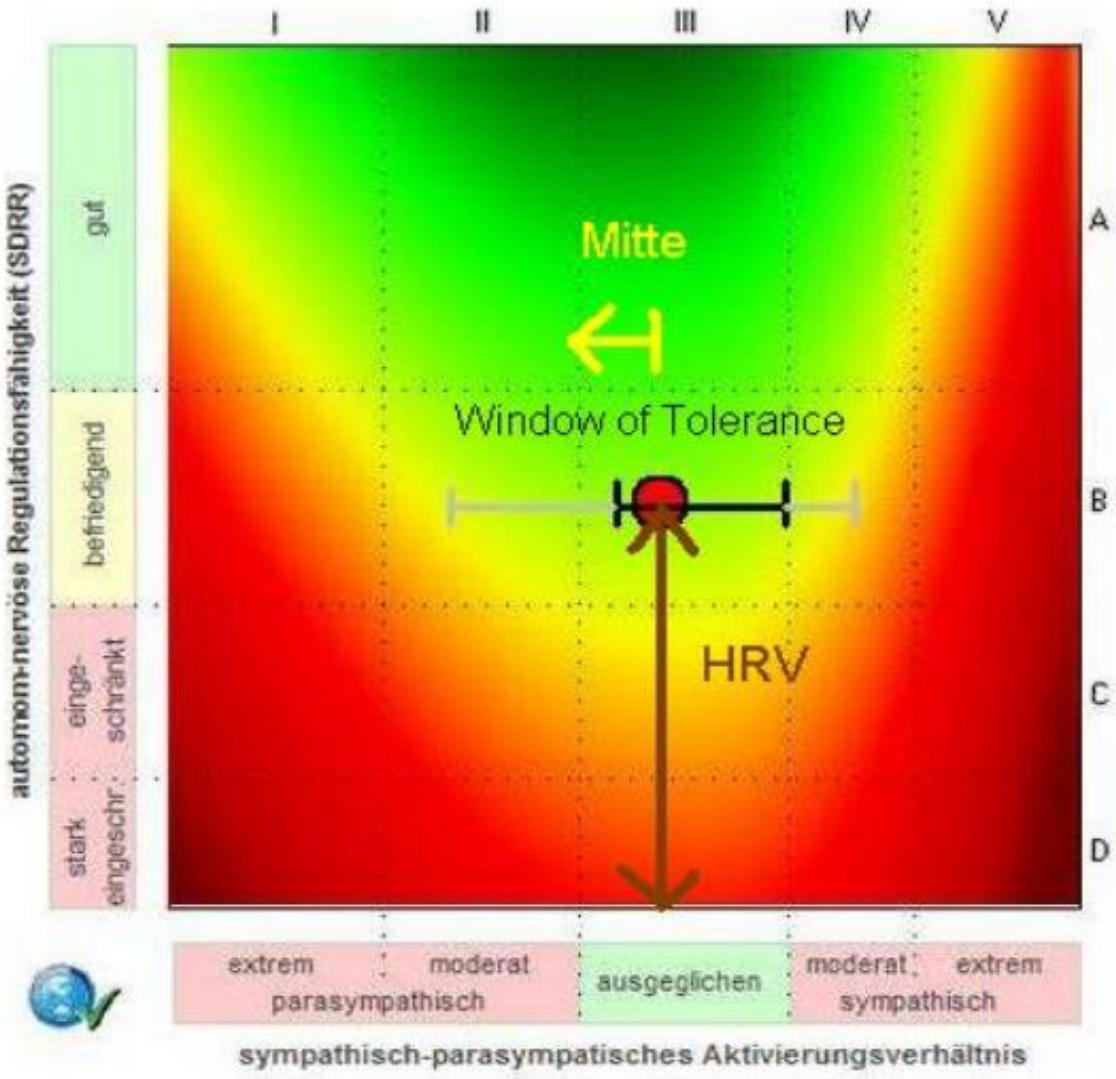
Messbarkeit von ANS-Funktionen über HRV



Messbarkeit von ANS-Funktionen über HRV

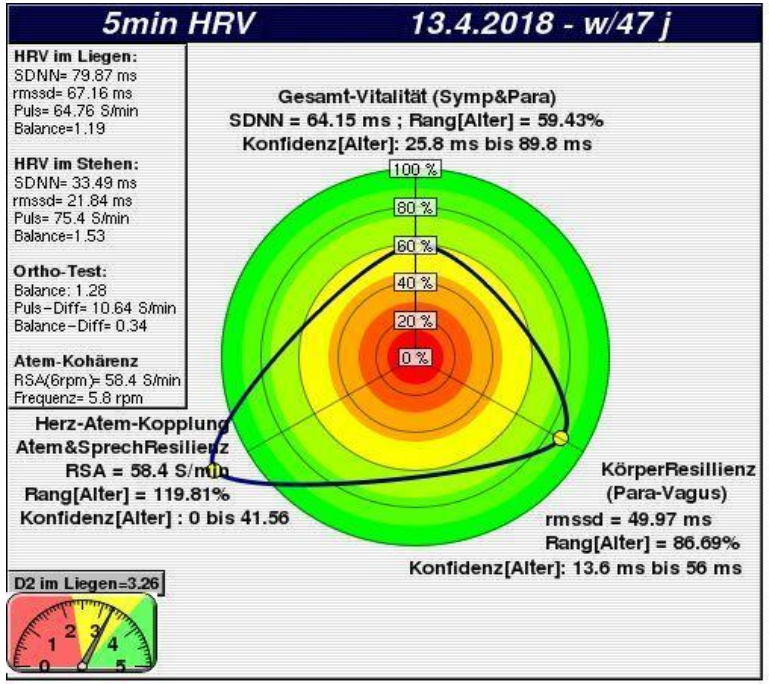


Messbare HRV-Kenngrössen des ANS

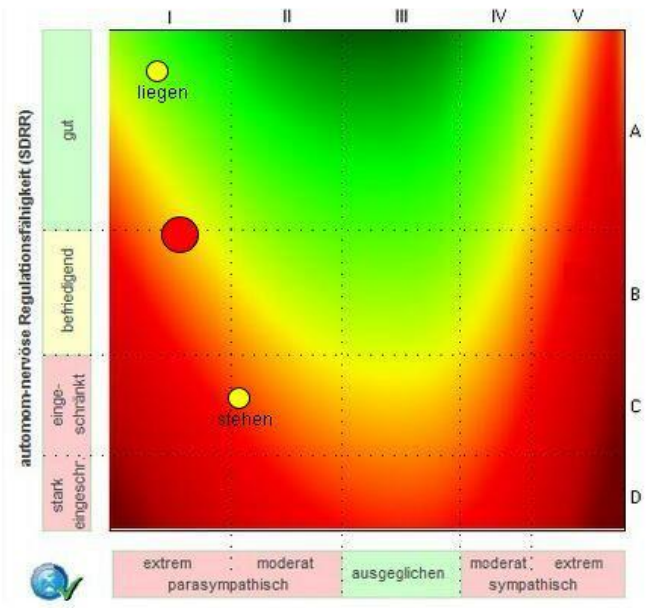


Neues ANS-Paradigm (Porges, IPNB):

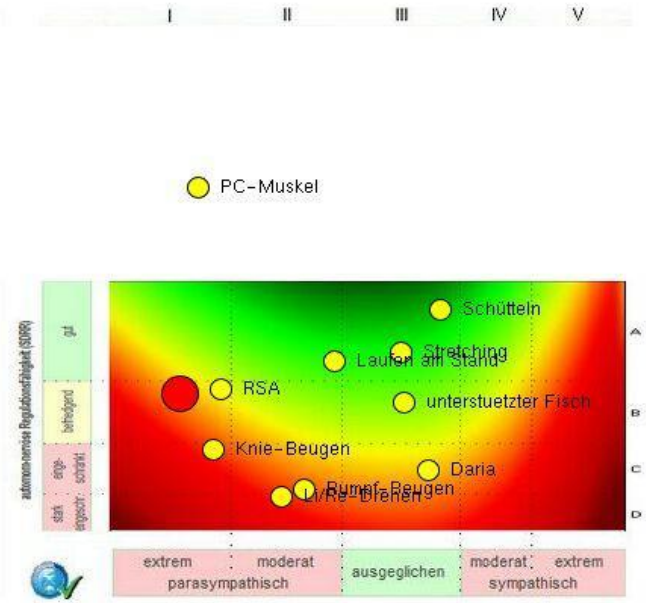
- Sympathikus und Parasympathikus sind in der "Mitte" keine Gegenspieler sondern kohärente Mit-Spieler!
- Nur ausserhalb des Toleranzfensters sind sie Gegen-Spieler!
- Phänome der Mitte werden zu 80% über die Atmung reguliert und zu 20% über den Körper.
- Messbare HRV-Phänomene der Mitte (HRV2.0) sind: Kohärenzgrad, RSA, Balance, Energie, Dis-Balance = Co-aktive Regulation.
- Klassische Messbare HRV-Phänomene (HRV 1.0) sind: Energie in Aktion und Energie in Regeneration = Reziproke Regulation.



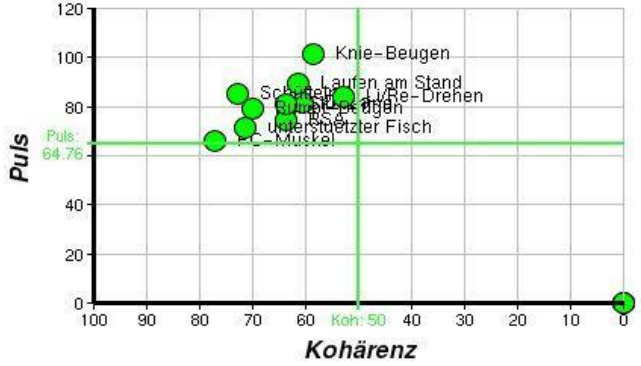
HRV-Status



HRV-Vagus-Training

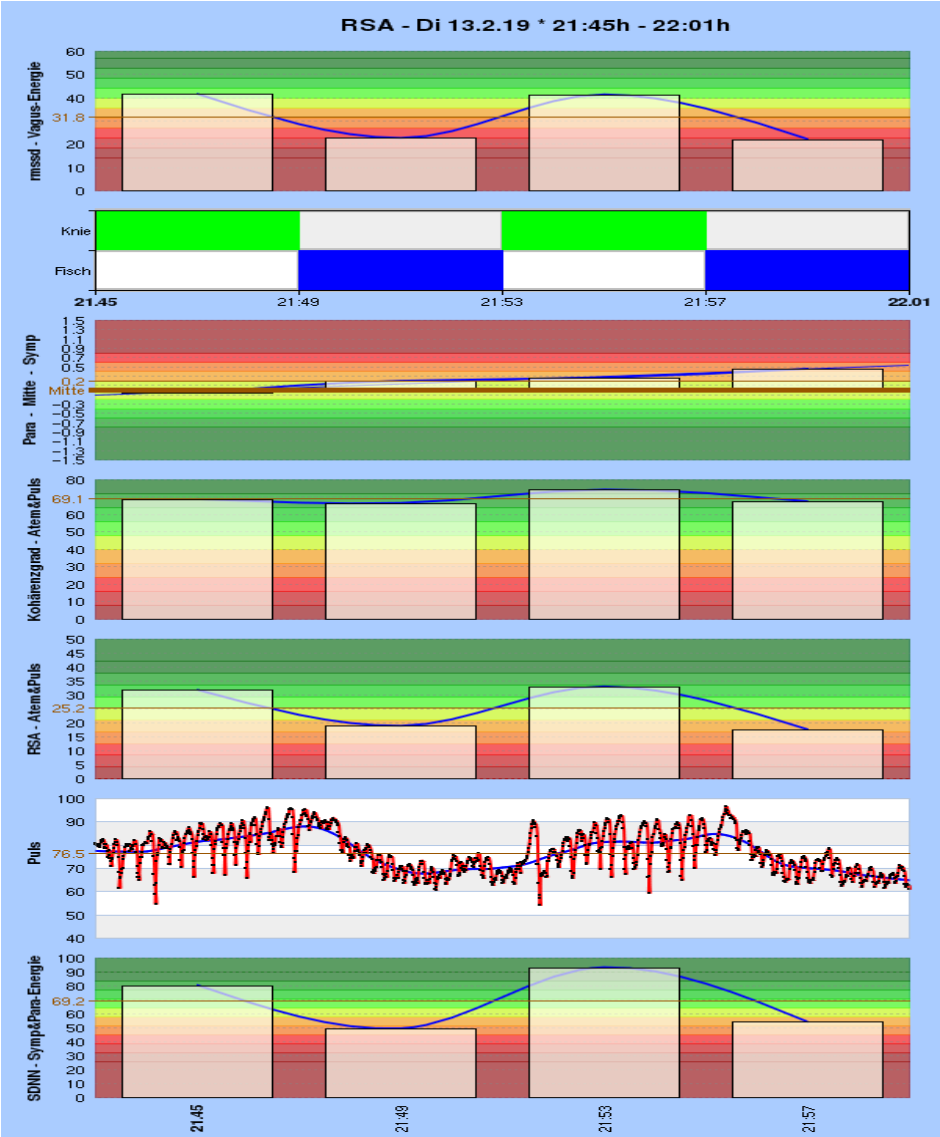


HRV-Kohärenz-Training



	Puls	SDNN	rmssd	Koh	RSA
Rumpf-Beugen	79.3	41.9	22.9	70.04	18.3
Li/Re-Drehen	84.3	40.2	23.3	52.96	14.9
Stretching	81.3	73.6	32.8	63.71	25.5
Knie-Beugen	101.2	51.1	36.1	58.61	9.4
Schütteln	85.4	83.8	34.7	72.83	26.7
Laufen am Stand	89.5	71.7	36.5	61.57	19.0
unterstuetzter Fisch	71.3	61.9	27.4	71.56	21.5
Daria	81.6	46.3	19.6	60.66	12.9
PC-Muskel	66.3	112.1	82.7	77.27	58.2
RSA	74.2	65.2	45	63.80	25.4

Messung der "HRV-Phänomene der Mitte" am Beispiel RSA-Training



Intervention auf das ANS über den Atem, Körper und Beziehung

Beispiele:

PC-Muskel, Psoas, Zwerchfell, Atmemfrequenz, RSA, Cariotis-Sinus,

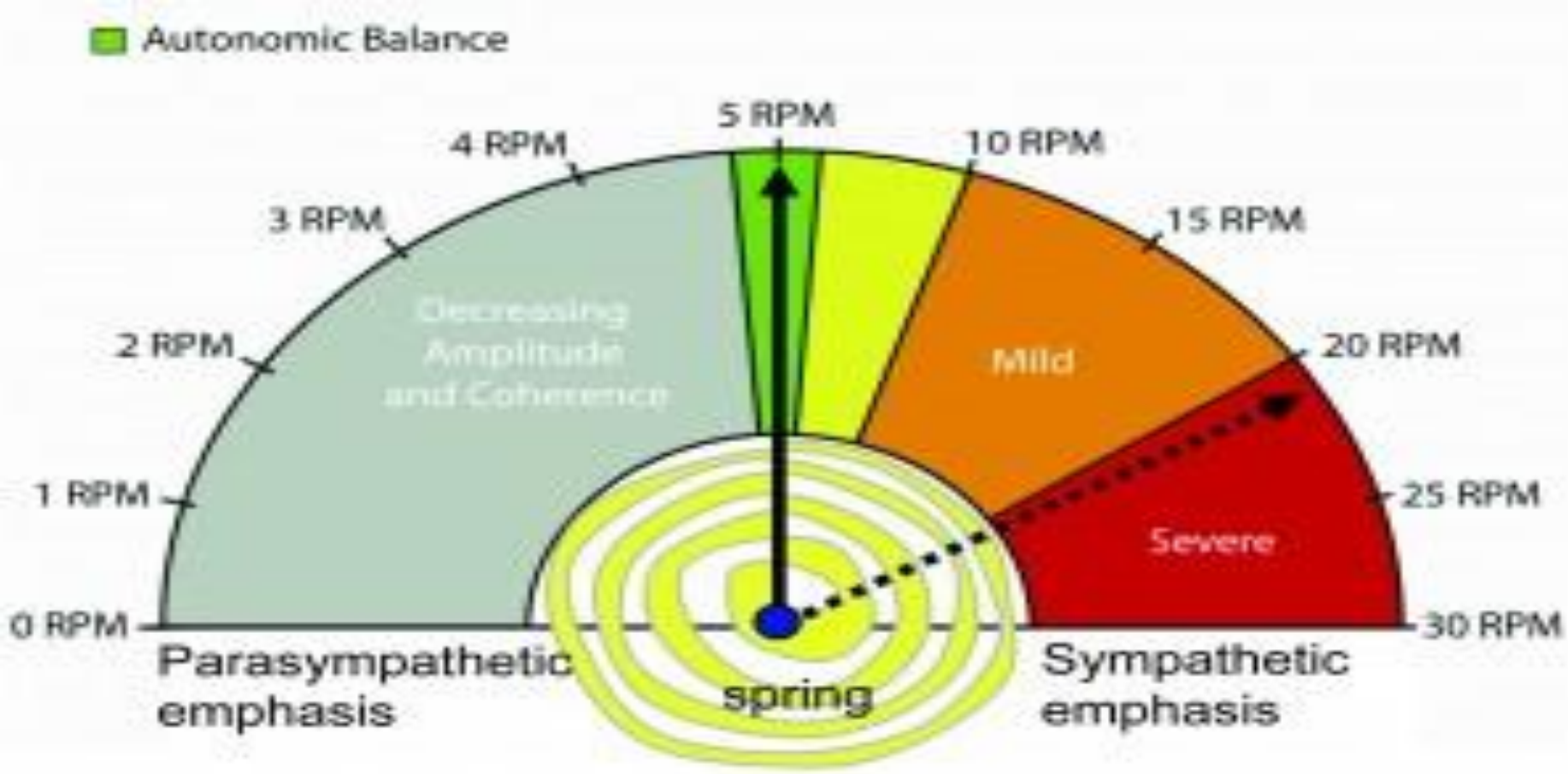
Okulo-cardial, Schütteln, Achsen-Drehen, Vertieftes Atmen,

Ganzkörper-Atem-Welle, Spannung/Entspannung, Neuro-Zittern,

Gähnen, Räkeln, Strecken, Ondulierende Atem-Welle ,

Soziale Interaktions-Sicherheit über ventralen Vagus (Gesichts-Sinne) – Bindungssichere Kommunikation, etc.

Wie wirkt die Atem-Frequenz auf das ANS



Vagus-aktive & HRV-wirksame Integrale Herz-Flow-Praxis

täglich 10–35 Min **Laufen**
Puls 140; 3–4 Schritte Ein–Atmen &
3–4 Schritte Aus–Atmen;
LaufDosis in Abhängigkeit
von HRV–Energie(SDNN)

Sonst

Natur

Kalt Duschen; 5min/T

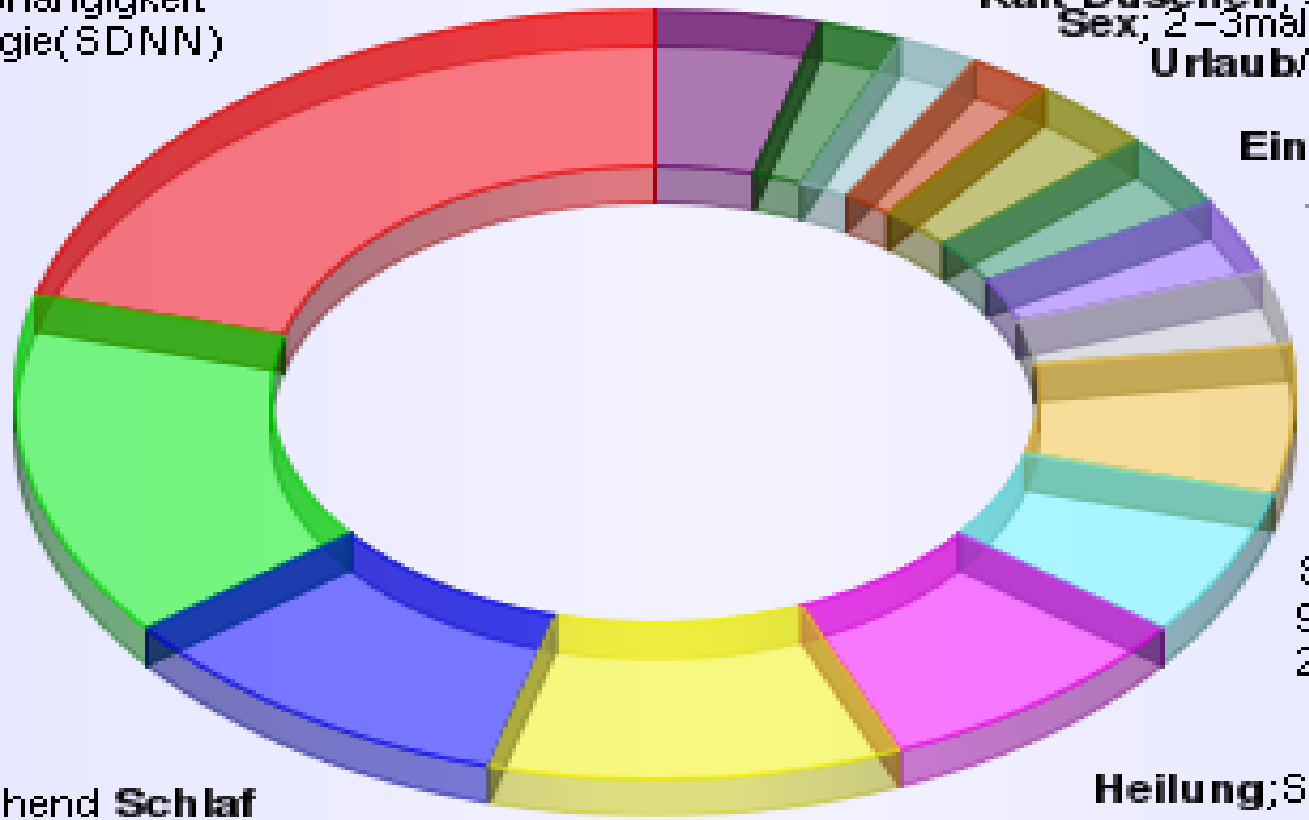
Sex; 2–3mal/W

Urlaub/Wochenende/Ortswechsel

Einkehr/Meditation/Tandava/etc.

Yoga/Stretching/Massage/etc

Intermittierendes **Fasten**
12h/T, 24h/M



Kohärentes Atmen
4–7 Atemzyklen/Min;
bei hohem und niedrigen
Puls; EnergieRegulation
durch AtemTiefe

Vagus–aktive **HRV-Praxis**
15min/T

Stressfreie **Tages-Rhythmik**
90–120min Fokus <–>
20min Loslassen(Pause)

Ausreichend **Schlaf**
m:7–9;w:8–9 Std/T

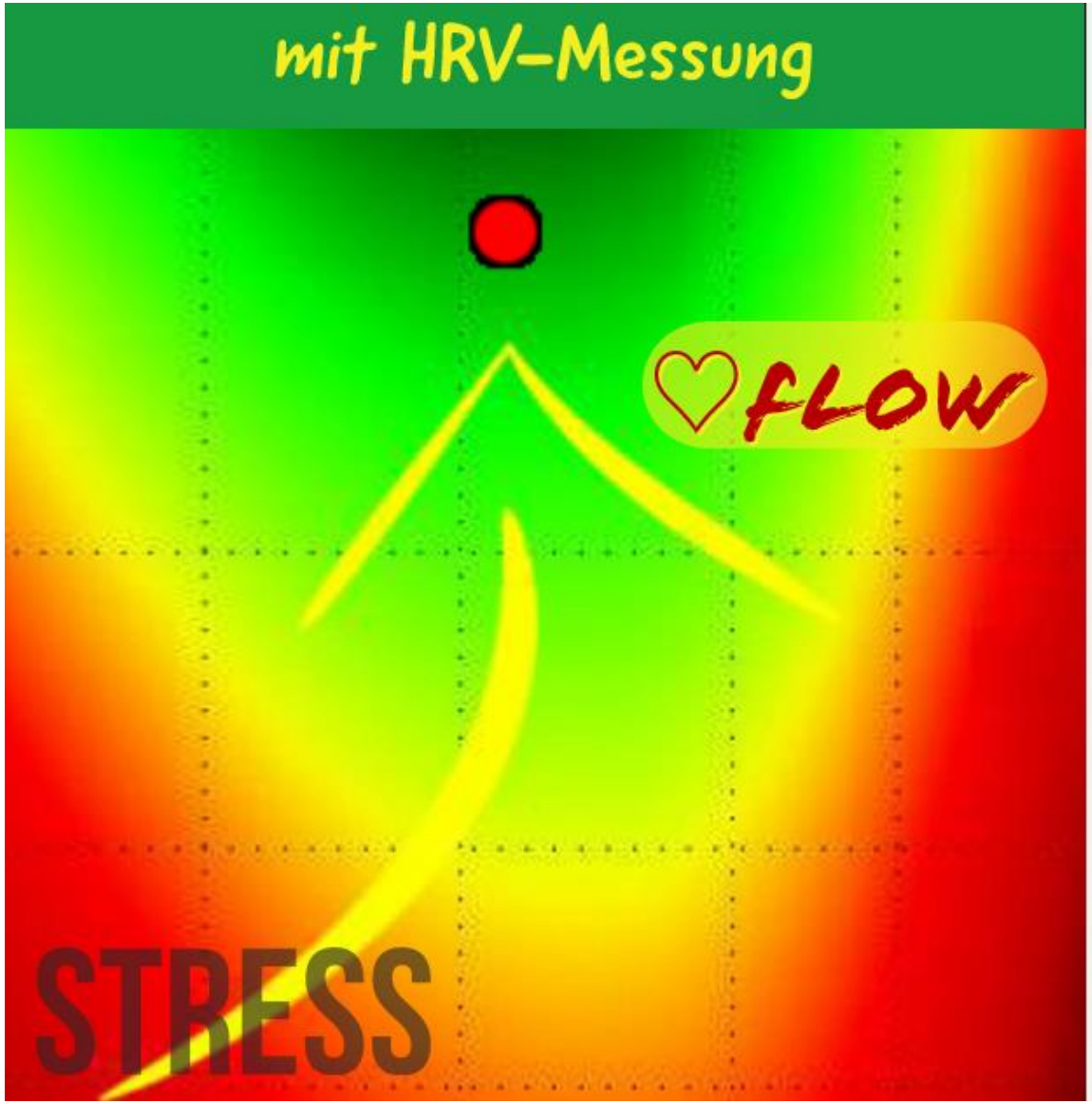
Heilung;Stille Entzündungen;
Traumata; Stressoren umwandeln

Soziale Interaktions-Sicherheit
Toleranzfenster; kompetente EnergieRegulation
bei sich selbst und im Kontakt mit anderen

Quelle: HRV 2.0 Gesundheits-Training - www.hrv--training.at

HRV-Training = Kohärenz-Training in Atem, Körper und Beziehung

- Aufbau von "Energie" im ANS
- Aufbau von "Balance" und "Mitte" im ANS
- Umwandlung von "reziproken" in "co-aktive" Stress-muster im Alltag durch Umwandlung von Atem-Muster!
- Gekonntes Rhythmisieren von Aktivität und Regeneration bei Tag und bei Nacht.
- Ziel: bewegliche kohärente Atem-Tiefe in einem durchlässigen und schwingungsfähigen Körper in co-creativer Verbundenheit mit den Anderen und der Welt..
- 70% Atem-Training, 20% Körper-Training, 10% Bewusstseins-Training



VOM STRESS
ZUM ♡FLOW

Finde mit dem HRV-Training Deine Vagus-aktiven ♡-Flow-Zonen in unterschiedlichen Lebensbereichen und entdecke Gesundheit und Lebensenergie neu!

http://www.hrv--training.at/

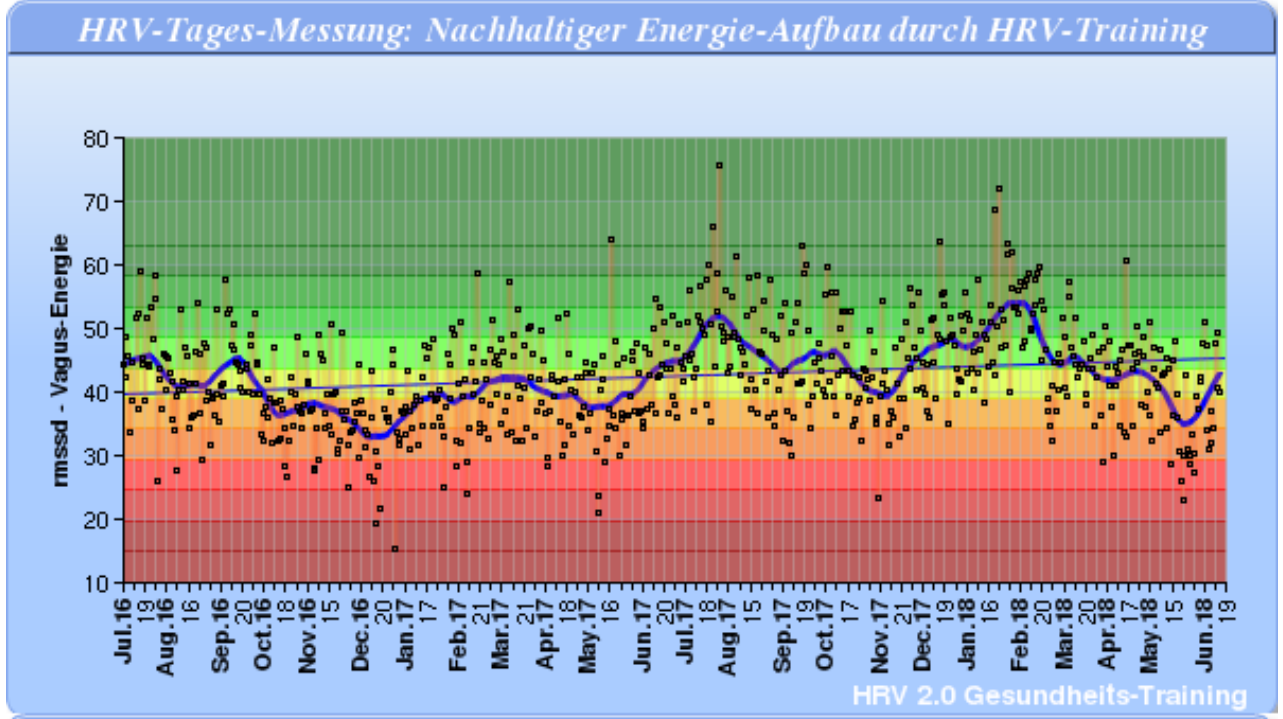
Integrale LebensPraxis

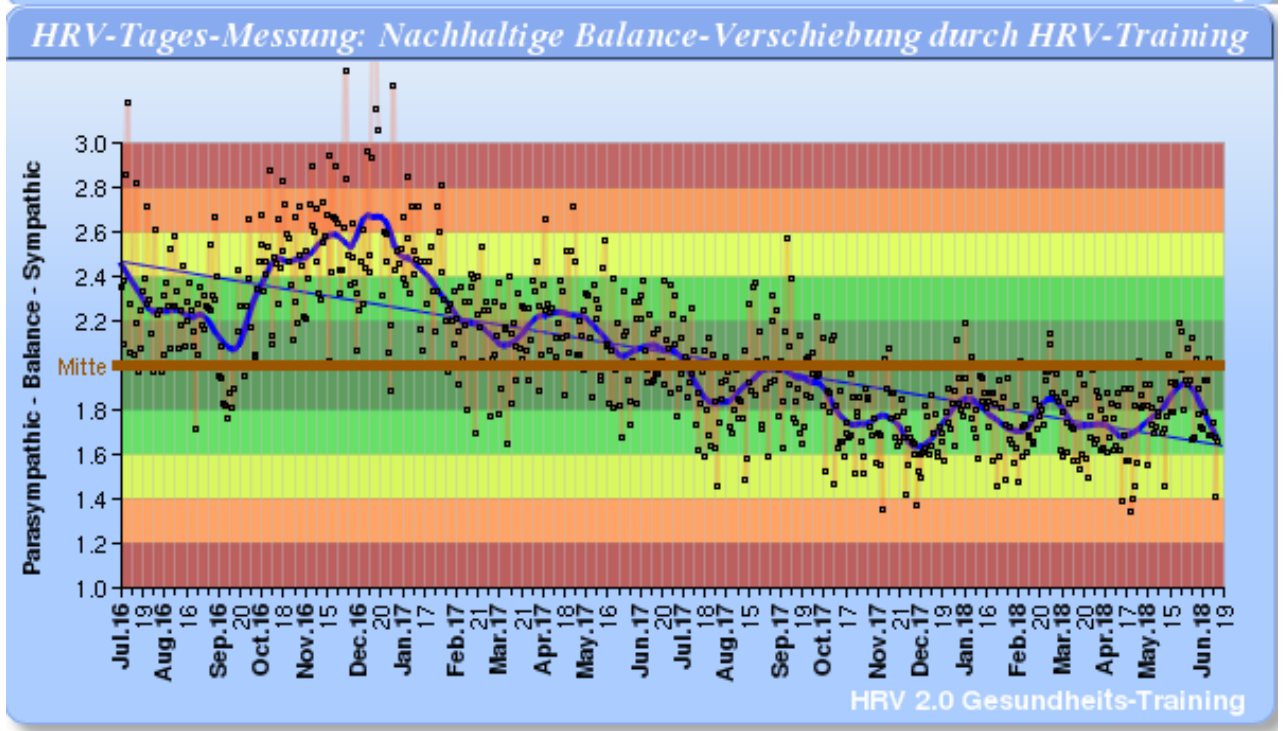
KERNMODULE

Körper (physisch, subtil, kausal)	Verstand (Denkschema, Sichtweise)	Geist (Meditation, Gebet)	Schatten (Therapie)
Gewichtheben (physisch)	Lesen & Studieren	Zen	Gestalttherapie
Aerobics (physisch)	Glaubenssystem	Gebet d. Sammlung	Kognitive Therapie
F.I.T. ☆ (physisch, subtil)	Integrale (AQAL) Landkarte ☆	Big-Mind-☆ Meditation	3-2-1 Prozess ☆
Diät: Atkins, Ornish, The Zone (physisch)	Mentales Training	Kabbala	Traumarbeit
ILP-Diät ☆ (physisch)	Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven	Mitfühlender ☆ Austausch	Beziehungsarbeit
Tai Chi Chuan (subtil)	Jede Weltanschauung oder Bedeutung, die für einen selbst richtig ist	TM (Transzendentale Meditation)	Psychoanalyse
Qi Gong (subtil)		Integrale ☆ Erforschung	Kunst- & Musik-Therapie
Yoga (physisch, subtil)		Vipassana Meditation	
3-Body Workout ☆ (physisch, subtil, kausal)		Das 1-2-3 ☆ Gottes	

ZUSATZ

Ethik	Sexualität	Arbeit	Emotionen	Beziehungen
Verhaltenskodizes	Tantra	Rechter Lebenserwerb	Emotionen ☆ umwandeln	Integrale ☆ Beziehungen
Professionelle Ethik	Integrales ☆ sexuelles Yoga	Professionelles Training	Training von emotionaler Intelligenz	Integrale ☆ Elternschaft
Soziales & ökologisches Engagement	Kamasutra	Geldmanagement	Bhakti-Yoga (Demutpraxis)	Kommunikationsfähigkeit
Selbstdisziplin	Kundalini-Yoga	Arbeit als ☆ Form der ILP	Praxis der emotionalen Achtsamkeit	Paartherapie
Integrale Ethik ☆	Sexuelle transformative Praxis	Karma-Yoga	Tonglen (Meditation des mitfühlenden Austausches)	Spirituelle Beziehungspraxis
Fairness		Gemeindearbeit & Ehrenamtliches	Kreativer Ausdruck & Kunst	Richtige Verbindungen (Sangha)
Gelübde & Versprechen		Arbeit als Transformation		Bewusste Ehe


HRV-Tages-Messung: Nachhaltiger Energie-Aufbau durch HRV-Training
rmssd - Vagus-Energie
80
70
60
50
40
30
20
10
Jul.16 Aug.16 Sep.16 Oct.16 Nov.16 Dec.16 Jan.17 Feb.17 Mar.17 Apr.17 May.17 Jun.17 Jul.17 Aug.17 Sep.17 Oct.17 Nov.17 Dec.17 Jan.18 Feb.18 Mar.18 Apr.18 May.18 Jun.18
HRV 2.0 Gesundheits-Training


HRV-Tages-Messung: Nachhaltige Balance-Verschiebung durch HRV-Training
Parasympathic - Balance - Sympathic
3.0
2.8
2.6
2.4
2.2
Mitte
1.8
1.6
1.4
1.2
1.0
Jul.16 Aug.16 Sep.16 Oct.16 Nov.16 Dec.16 Jan.17 Feb.17 Mar.17 Apr.17 May.17 Jun.17 Jul.17 Aug.17 Sep.17 Oct.17 Nov.17 Dec.17 Jan.18 Feb.18 Mar.18 Apr.18 May.18 Jun.18
HRV 2.0 Gesundheits-Training

vom Stress **ZUM HERZ♡FLOW**

Folge dem Klang Deines Herzens und wandle durch HRV-Training "Stress in Herz♡Flow" um und entdecke Deine einzigartig resonante Lebendigkeit und nachhaltig gesunde Körperlichkeit neu!

www.hrv--training.at