



Mit Biofeedback auf dem Weg
zu den eigenen Ressourcen.

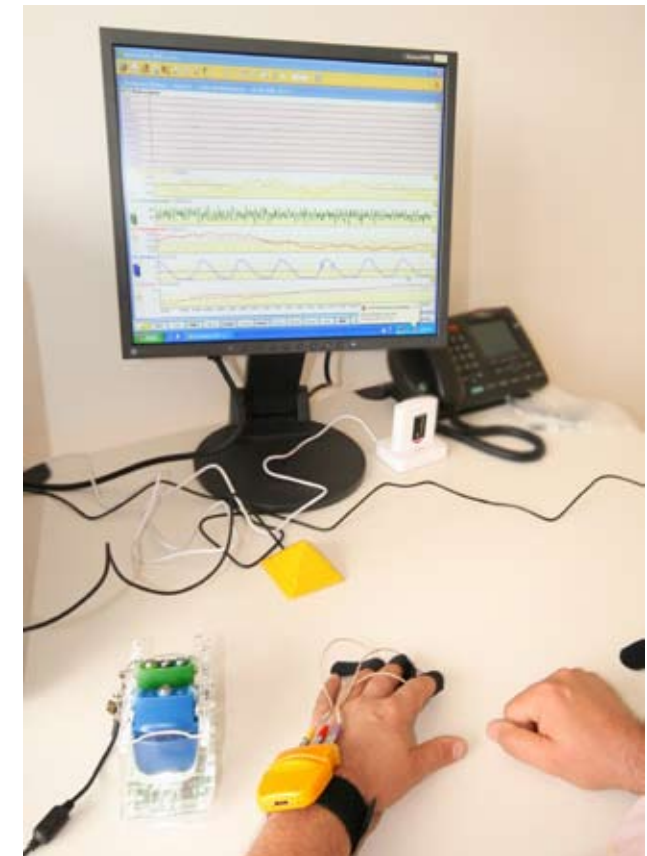
„Unsere Vitalität ist abhängig
von der Anpassungsfähigkeit
des Körpers an emotionale,
psychische & physische Heraus-
forderungen des Lebens.“

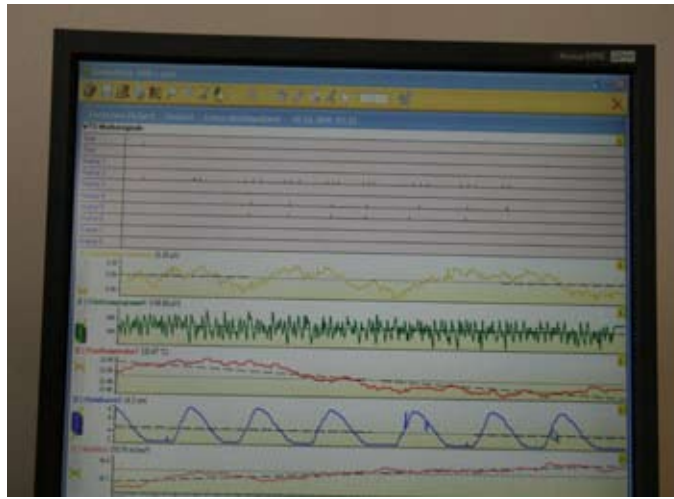
Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist die Bezeichnung für eine Verhaltensmedizinische Behandlungsmethode, die es ermöglicht, unbewusst ablaufende physiologische Funktionen wahrzunehmen und zu lernen, diese willentlich zu beeinflussen, so dass physiologische (muskuläre oder vegetative) Fehlregulationen ausgeglichen werden können.

Wie funktioniert Biofeedback?

Wer kennt nicht das alte Sprichwort: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“.

Wahrnehmen, den „Ist-Zustand“ annehmen, sich dessen bewusst werden um positive Veränderungen anzustreben.

Beim Biofeedback geht es um das Wahrnehmen, Erkennen von Zusammenhängen, Verstehen, Verändern und Kontrollieren von Erregungszuständen.

Typische Einsatzgebiete sind:

- Erregungskontrolle
- Stress, Stressfolgen, Stressbewältigung
- Loslassen, Entspannung, Regeneration
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Spannungskopfschmerz und Migräne
- Bluthochdruck
- Chronische Schmerzzustände (z.B. Rückenschmerzen) und Verspannungen (z.B. Nackenmuskulatur)

Behandlung

Eine Behandlung mit Biofeedback dauert zwischen 6 und 8 Sitzungen und umfasst folgende Schritte:

1. ein eingehendes Erstgespräch, zur Abklärung der Ursachen für die Beschwerden,
2. psychophysiologische Diagnostik mit dem Biofeedbackgerät,
3. die Vermittlung von Entspannungsfertigkeiten,
4. Training,
5. Heimtraining. Bei Bedarf werden klärende, unterstützende und beratende Gespräche geführt.

Termine und Zeitumfang

Termine nach Vereinbarung

Erster Termin: 60 Minuten

Darauffolgende Termine: 30 Minuten

Sprache

Luxemburgisch, Trainingsanweisungen auf Deutsch.

Anmeldung :

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock

36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Preis

Einzel-sitzung inklusive Erstgespräch:	45€
weitere Einzeltermine:	35€
6 Einheiten inklusive Erstgespräch:	175€
8 Einheiten inklusive Erstgespräch:	205€
wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet	