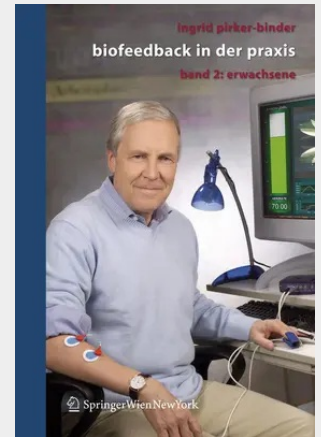


Biofeedback in der Praxis

Band 2: Erwachsene

Biofeedback zeigt, wie der Körper auf verschiedene Situationen des täglichen Lebens, wie etwa Stress, Angst oder Freude durch Veränderung der Herzrate, Atmung, Muskelspannung, Fingertemperatur, Hautleitwert, reagiert. Es fördert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht ein tiefes Verständnis für die eigenen Reaktionsweisen und Handlungsmuster. Dieses Buch veranschaulicht sehr praxisnah die Anwendungsmöglichkeiten im Sport, bei gängigen Zivilisationskrankheiten, wie etwa essentieller Bluthochdruck, Muskelverspannung, Panik oder Migräne. Zudem geht es auf die therapeutischen Möglichkeiten bei hoher Stressbelastung, Erhaltung der Leistungsfähigkeit und innerer Ressourcen ein. Spezielles Augenmerk wurde dabei auch auf frauenspezifische Themen, wie Wechselbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Beckenbodentraining gelegt. Die Autorin ist eine erfahrene Biofeedback Spezialistin und gibt mit diesem Buch ihre Erfahrungen an Therapeuten, Trainer, Ärzte und Interessierte weiter.

Biofeedback zeigt, wie der Körper auf verschiedene Situationen des täglichen Lebens, wie etwa Stress, Angst oder Freude durch Veränderung der Herzrate, Atmung, Muskelspannung, Fingertemperatur, Hautleitwert, reagiert. Es fördert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht ein tiefes Verständnis für die eigenen Reaktionsweisen und Handlungsmuster. Dieses Buch veranschaulicht sehr praxisnah die Anwendungsmöglichkeiten im Sport, bei gängigen Zivilisationskrankheiten, wie etwa essentieller Bluthochdruck, Muskelverspannung, Panik oder Migräne. Zudem geht es auf die therapeutischen Möglichkeiten bei hoher Stressbelastung, Erhaltung der Leistungsfähigkeit und innerer Ressourcen ein. Spezielles Augenmerk wurde dabei auch auf frauenspezifische Themen, wie Wechselbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Beckenbodentraining gelegt. Die Autorin ist eine erfahrene Biofeedback Spezialistin und gibt mit diesem Buch ihre Erfahrungen an Therapeuten, Trainer, Ärzte und Interessierte weiter.



54,99 €

51,39 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783211291917

Medium: Buch

ISBN: 978-3-211-29191-7

Verlag: Springer Vienna

Erscheinungstermin: 04.03.2008

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2008

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 395 g

Seiten: 202

Format (B x H): 170 x 244 mm

