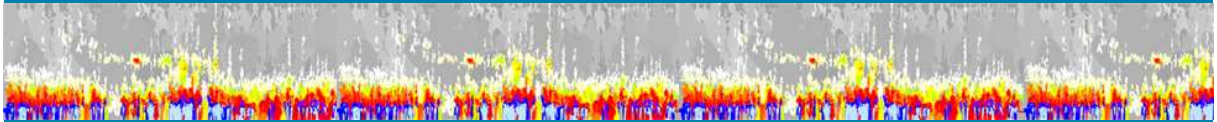


Haben Sie noch Feuer im Herzen? Oder sind Sie schon ausgebrannt ?



Kennen Sie Ihr eigenes Lebensfeuer und Ihr biologisches Alter ?

Beugen Sie den grössten Zivilisationskrankheiten vor!

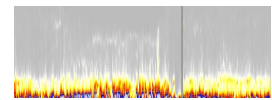
Stress, Erschöpfung und Burnout verursachen inzwischen Kosten in Milliardenhöhe. Doch wie können Sie sich vor diesen „modernen Zivilisationskrankheiten“ schützen? Wie können Sie mit Ihren eigenen Ressourcen bewusster umgehen und der Balance in Ihrem Leben mehr Beachtung schenken? Kennen Sie das Feuer, das in Ihrem Herzen brennt? Wollten Sie schon immer wissen, wie Sie Ihre Balance finden, um den wachsenden Anforderungen im Berufs- oder Privatalltag gerecht zu werden? Wir zeigen Ihnen Ihr inneres Lebensfeuer und helfen Ihnen, Ihr Leben lebendiger zu gestalten !

Was verrät uns das Lebensfeuer?

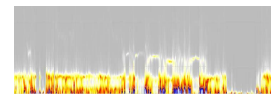


Das AUTONOM HEALTH® LEBENSFEUER ist Ihre persönliche Landkarte und Ihr Wegweiser zugleich. Denn dieses Bild widerspiegelt Ihre Herzschlagqualität:

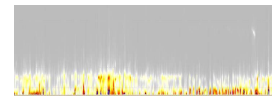
- Wie alt bin ich wirklich? (Aktuelles Biologisches Alter)
- Welche Kräfte, welche Stärken stecken in mir? (Vitalität, Leistungspotential)
- Wie gehe ich mit Stress um, wie reagiert mein Körper? (Stress, Erschöpfung, Burnout Risiko)
- Wie schnell lade ich meine inneren Batterien wieder auf? (Regenerationsfähigkeit am Tag und in der Nacht, Schlafverhalten)
- Wann bin ich am aktivsten? (Morgen-/Abendmensch)
- Wo kann ich mich besser und fokussierter fördern? (Talent / Potential)



Sportlicher Manager, 46 J



Hohe Belastbarkeit, 42 J



Burn Out, 46 J

Was ist die Herzratenvariabilität?

Unser Herz wie auch unser autonomes Nervensystem reagieren unmittelbar auf alles, was wir von Aussen erleben, was wir gerade machen und wie wir im Inneren fühlen oder denken. Somit ist unser Herz in der Lage, sich sofort auf wechselnde Herausforderungen anzupassen. Zwischen jedem Herzschlag verändert sich jeweils minimal der zeitliche Abstand. Dies wird Herzfrequenzvariabilität (Heart Rate Variability = HRV) genannt und ist wie ein Spiegel der eigenen Gesundheit zu verstehen. Diese nur ein paar tausendstel Sekunden betragende Unterschiede lassen sich mit hochauflösenden Geräten einfach messen und mit geeigneter Software visuell darstellen und im Detail genau analysieren.

Was kann ich mit einer HRV Messung herausfinden?



In einem umfassenden Beratungsgespräch erhalten Sie neben dem Lebensfeuer-Bild und den grafischen Auswertungsbögen weitere wertvolle, detaillierte Informationen:

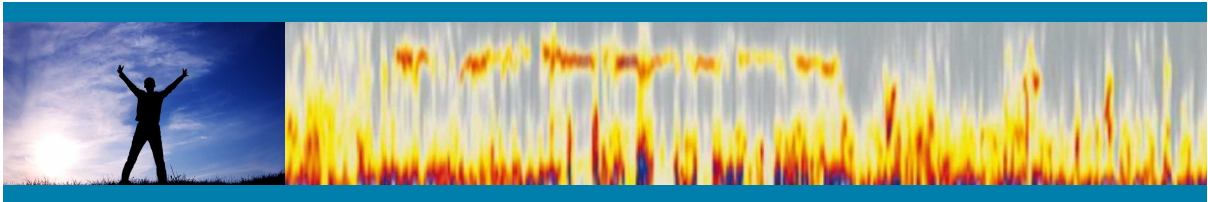
- Sie erfahren, wie stark Ihr Lebensfeuer momentan brennt.
- Sie erfahren, was Ihnen Energie raubt und wie Sie auftanken können.
- Sie erfahren, wie Sie mit Ihren inneren Ressourcen bewusster umgehen können.
- Sie sehen, wie Ihr Körper in verschiedenen Situationen reagiert.
- Sie verstehen, wie Sie mit wenig Aufwand Ihre persönliche Balance finden können.

Was ist mein Nutzen?

Ziehen Sie wertvolle Erkenntnisse aus Ihrer Lebensfeuer-Analyse, um Stress, Erschöpfung oder gar einem Burnout vorzubeugen. Steigern Sie Ihre Lebensqualität! Durch den bewussten Umgang mit Ihren inneren Ressourcen können Sie gewinnbringend den Herausforderungen im Leben begegnen.



Erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und bleiben Sie gesund !



Wie funktioniert eine HRV Messung?



Mittels eines modernen, mobilen EKG-Gerätes im Handyformat wird Ihre individuelle HRV während 24 Stunden - auch im Schlaf - gemessen. Dabei ist Ihre Bewegungsfreiheit jederzeit gewährleistet und Sie sind ganz normal in Ihrem Alltag tätig. Zusätzlich dokumentieren Sie in einem Aktivitätenprotokoll Ihren Tages-Ablauf.



Die rund 100'000 Herzschläge und zigtausende Atemzüge ergeben ein riesiges Datenvolumen, das - im Unterschied zu einem normalen EKG - von einer hochspezialisierten Software berechnet und sortiert wird. Durch die Transformation der Daten in ein Farbprisma entsteht die Visualisierung der Zahlenwerte in ein feuerähnliches Bild - Ihr eigenes Lebensfeuer! So gelingt es, mit dieser Lebensfeuertarstellung und dessen Analyse die äusserst komplexen Vorgänge des autonomen Nervensystems im menschlichen Körper abzubilden und die körperlichen, geistigen und emotionalen Gegebenheiten für Sie sichtbar und verständlich zu machen.

Gibt es wissenschaftliche Studien?

In vielen unabhängigen wissenschaftlichen Studien wurde klar erwiesen, dass die Herzratenvariabilität ein ganzheitlicher Indikator für das individuelle Wohlergehen und die Gesundheit ist. Durch die Verbesserung der eigenen Herzratenvariabilität kann das Immunsystem gestärkt und Erschöpfung, Burnout, aber auch anderen Krankheiten vorgebeugt werden.

Für wen eignet sich eine Lebensfeuer-Analyse ?



Die Lebensfeuer-Analyse, die dazugehörige Beratung und auf Wunsch ein weiterführendes Coaching eignet sich für alle gesunden Menschen, welche nicht in die Falle von Erschöpfung oder Burnout fallen wollen, sondern proaktiv und sinnvoll ihren Lebensstil anpassen und ihre eigene Balance fördern möchten.



Ebenfalls angesprochen sind Firmen, denen die Aufrechterhaltung und gezielte Förderung der Leistungsfähigkeit ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter ein echtes Anliegen ist. Denn Mitarbeiter, die durch Burnout ausfallen, sind in der Regel mehrere Monate arbeitsunfähig.

Gibt es Referenzen?

Namhafte Firmen wie Procter-Gamble, IBM Schweiz oder die österreichische Ski-Nationalmannschaft nutzen die Lebensfeuer-Analyse erfolgreich. Auf Anfrage gebe ich Ihnen gerne eine Referenzliste ab.

Wer macht die Lebensfeuer-Analyse und die Beratung?

Nach über 20 Jahren internationalen Berufs- und Management-Erfahrung in der IT-Branche bin ich seit 2008 als Business-Trainer, Life-Style Coach und Management-Consultant selbstständig. Aufgrund der eigenen positiven Erfahrungen mit der Lebensfeuer-Analyse absolvierte ich eine umfassende Autonom Health® Ausbildung und fokussiere mich auf das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement, Stress- und Burnout-Prävention. Bei Bedarf greife ich zudem auf ein Netzwerk aus erfahrenen Ärzten, Sport-Coaches oder unterschiedlichen Therapeuten zurück.



Matthias Augustin

Was kostet eine Lebensfeuer-Analyse?

Ihre Investition inkl. Messung, Auswertung und der individuellen Beratung kostet je nach gewünschtem Detailgrad zwischen CHF 300.- und 450.- Eine Folgemessung nach einigen Monaten zur Überprüfung der getroffenen Massnahmen wird vergünstigt angeboten. Zudem biete ich spannende Info-Workshops, Seminare und für Firmen oder Teams besonders attraktive Teamkonditionen an. Fragen Sie mich einfach an!

Haben Sie nun Feuer gefangen?

Herzliche Gratulation! Dann kontaktieren Sie mich doch einfach per E-Mail oder Telefon und vereinbaren Sie einen Messtermin. Ich freue mich auf Sie und Ihr Herz!

Matthias Augustin
Wassbergstrasse 36b, CH-8127 Forch / Schweiz
Tel: +41 (0) 79 744 88 18
E-Mail: info@lebensfeuer-analyse.com
Webseite: www.lebensfeuer-analyse.com



*Stresstoleranz kennen
Leistungsbereitschaft erhalten
Erschöpfung und Burnout vorbeugen
In Balance leben*