

VERFÜGBARE SITZUNGSBIBLIOTHEKEN:

Analyse

Sitzungsbibliothek mit automatisch ablaufenden Stressprofilen zur Analyse der Stressreaktivität und Erholungsfähigkeit.

Kinder

Sitzungsbibliothek mit speziellen Vorlagen für Kinder. Kindgerechte Animationen, Spiele, Trickfilme, Märchen etc.

Essen

Mit Bildern von verschiedenen Speisen zur Desensibilisierung, Konfrontation und zum Test von psychophysiologischen Reaktionen auf Speisen.

Stressprävention

Sitzungsbibliothek mit speziellen Sitzungen zur Förderung der Regenerationsfähigkeit (z. B. Atem und HRV Training) sowie kurzen Stressprofilen (ca. 6 Minuten).

Neurofeedback

Kindgerechte Vorlagen für ADHS-Training mittels Neurofeedback. Enthält auch Vorlagen zur allgemeinen Konzentrationssteigerung und Entspannungstrainings für Klienten jeder Altersgruppe.

Entspannungstraining

Sitzungsbibliothek mit speziellen entspannenden Bildersequenzen und Entspannungsmusik. Unterstützung zum Erlernen von Selbstentspannung und Stressmanagement. Entspannungsgeschichten und -reisen, Aktive Entspannung, wärmeinduzierende Videos.

Herzratenvariabilität

Sitzungsbibliothek für HRV-Training und Durchblutungs-Training.

Muskelwahrnehmung

Sitzungsbibliothek speziell für EMG-gestütztes Muskeltraining im Bereich des Masseter und Halsmuskels.

Schlaftraining

Sitzungsbibliothek beinhaltet gezieltes Training zur Verbesserung der Schlafqualität und der Einschlafproblematik.

Konfrontation

Sitzungsbibliothek mit Konfrontationstraining mittels Konfrontationsvideos und Bildern sowie Entspannungstrainings in Bereichen der Höhe, Flugreisen, engen Räumen und Tieren.

Muskelaufbau

Sitzungsbibliothek speziell für EMG-gestütztes Muskeltraining in der Rehabilitation (Lähmungen, Plegien, Paresen) und im Bereich des Beckenbodens.

Atemtraining

Sitzungsbibliothek speziell für Atemtraining (Pacing, Atem-Hypnose) zur vegetativen Entspannung (Stimulation des Parasympathikus) und zum Ausbau der Bauchatmung.

Suchtmittel

Sitzungsbibliothek für Konfrontationstraining für diverser Substanzen (Alkohol, Nikotin) mit Bildern der Suchtmittel, selbstablaufender Suchtdruck-Tests und automatischer Auswertung.

Schmerzprophylaxe

Sitzungsbibliothek für muskuläre Verspannungen im Kopf-, Gesicht-, Nacken- und Rückenbereich (EMG-Training) und Durchblutungstraining der Schläfenarterie.