

Liebe HRV-Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Nicht nur die Lebensfeuer Community der zertifizierten Professionals wächst, auch das Team von Autonom Health vergrößert sich immer mehr und kann nun auch mit einer Gesundheitspsychologin und einem weiteren Programmierer und Techniker auf verstärkte Ressourcen zur Unterstützung aller Professionals und Partner zurückgreifen.

Wer am 5. oder 6. Mai in Wien einen außergewöhnlichen Abend verbringen möchte, der ist zur Teilnahme an einem Schlafkonzert aufgerufen! Aber nicht nur dieses Erlebnis ist einzigartig, diese beiden Abende dienen auch einer wissenschaftlichen Studie zur Musikwirkungsforschung, die wir gerne mit der Lebensfeuer-HRV unterstützen. Bei Interesse bitte rasch einen Platz sichern!

Ende Juni findet wieder der Special Workshop "HRV advanced" statt zu dessen Teilnahme ALLE Professionals und Partner aufgerufen sind.

Und im Juli geht es weiter - da findet zum zweiten Mal mit Beginn der Sommersaison das Medicinicum Lech statt. "Lass Nahrung deine Medizin sein" ist das Motto des diesjährigen interdisziplinären Treffen von Experten und Interessierten am Arlberg.

Wir würden uns sehr freuen, Sie auf der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Ihr Autonom Health Team

NEWSLETTER März 2015

Die Themen im Überblick:

Frank WEBER - zertifizierter HRV-Professional

Mag. Patricia BÖHM - Gesundheitspsychologin

Andreas KLEJNA - Techniker und Programmierer

Schlafkonzert im Rahmen einer Studie

HRV advanced im Juni

Medicinicum Lech im Juli



zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health

Und wieder freuen wir uns, einen weiteren zertifizierten HRV-Professional in der Community aufnehmen zu dürfen!

Frank WEBER aus Wildau in Deutschland hatte im Anschluss an den Special Workshop **HRVsport** am 15. Februar noch genug Power, um sich der Herausforderung einer Prüfung zu stellen - und es auch mit einem sehr guten Step-Wert (-;) geschafft!

Wir gratulieren ganz herzlich!





Mag. Patricia Böhm

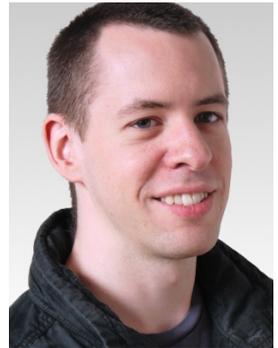
Das Team von Autonom Health ® wächst weiter und kann sich über zusätzliche Unterstützung freuen:

Mag. Patricia BÖHM, Klinische- und **Gesundheitspsychologin** hat ab Februar ihre Position als **'Health Communication Assistant'** eingenommen. Ihr Hauptaufgabengebiet wird die Betreuung der Autonom Health ® Community sein, darüber hinaus wird sie sich der wissenschaftlichen Forschung rund um die HRV widmen und auch im Kundensupport tätig sein. Autonom Health ® wird seine Aufgaben als GesundheitsbildungsGmbH mit einer engagierten Gesundheitspsychologin im Team künftig noch besser erfüllen können.



Andreas KLEJNA, BSc, ergänzt mit seinem Abschluss in Software & Information Engineering an der Technischen Universität Wien das Autonom Health ® Team als **Techniker und Programmierer**. Mit dieser "Investition" in den Kompetenzausbau stärken wir unsere Ressourcen für eine Vielzahl wesentlicher Weiterentwicklungen in den kommenden Monaten und auch in einen noch effizienteren Technischen Support für unsere KundInnen.

Wir freuen uns sehr, so ambitionierte und fähige junge Menschen in unseren Reihen aufnehmen zu dürfen!



Piano Medicine - Aufruf zur Teilnahme an einem Schlafkonzert im Rahmen einer Studie



Schlafend einen Beitrag für eine Studie leisten - bequemer geht es nicht!

Wir laden alle Musik- und Forschungsfreunde ein, an einem besonderen Abend teilzunehmen, der die Wirkung der **Piano Medicine ®** von **Joe Meixner** untersuchen soll. Und die HRV wird dabei als objektive, wissenschaftliche Evaluierungsmethode dienen.

Titel der Studie:

Nach Kriterien der Musikmedizin komponierte Tiefenentspannungsmusik (piano medicine ®) und entspannungsgeeignete klassische Musik - eine Untersuchung zur Wirkung auf die sympathikovagale Balance.

Was passiert an diesem Abend? 2 Elektroden werden auf Ihren Brustkorb geklebt und mit einem kleinen HRV-Rekorder verbunden. So "wissenschaftlich vorbereitet" genießen Sie verschiedene Musikstücke im Liegen und lassen sich im zartesten Pianissimo zum wohlfühligen Einklang mit sich selbst führen. Unterstützen Sie die Musikwirkungsforschung und tun auch Sie zugleich Ihrer Gesundheit etwas Gutes und lassen Sie die heilende Musik auf sich wirken.

Ein außergewöhnlicher Abend. Ein Erlebnis, das gut tut und noch lange nachwirkt.



Datum: **Dienstag, 05. Mai oder Mittwoch, 06. Mai 2015**

Uhrzeit: **18 Uhr - 21 Uhr**

Ort: **KLAVIERgalerie, Kaiserstraße 10, 1070 Wien**

Kosten: **kostenlos**



Kosten: keine

Sie kommen als Proband in den musikalischen Genuss und können auf Nachfrage nach Fertigstellung der Studie ihre Auswertungen aus der HRV-Messung erhalten.

Anmeldung und Information:

CHRISTINA SCHMIDT
Tel: 0664 558 9742
Mail: studienwien@gmail.com

oder bei Autonom Health: office@autonomhealth.com

Prüfärztin:

Dr. Nadine Luksch
FÄ für Hautkrankheiten, Allergologie und Ästhetische Dermatologie
Wollzeile 12/2/33
1010 Wien



Weitere Informationen zu Piano Medicine: <http://pianomedicine.com/>

Da die verfügbaren Plätze an beiden Abenden begrenzt sind, bitten wir um möglichst rasche Anmeldung!

Save the date: Special Workshop "HRV advanced"



Special Workshops - HRV Wissen für Fortgeschrittene

Zusätzlich zu unserer Lebensfeuer Ausbildungsreihe bieten wir in unseren „Special Workshops“ eine Palette an Gesundheitsthemen rund um die HRV und das Lebensfeuer an. Diese Workshops verstehen sich als Themen-Workshops für allgemein Interessierte, Partner und Professionals als Einstieg oder zur Vertiefung und Erweiterung der Arbeit mit dem Lebensfeuer und der Umsetzung der daraus resultierenden individuellen Empfehlungen.

nähere Informationen: <http://www.lebensfeuer.com/ausbildung/specialworkshops>

Wir bitten um rasche Anmeldung und weisen darauf hin, dass die Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen zur Erhaltung des Professionals Status verpflichtend ist!

HRV advanced - HRV-Diagnostik für Fortgeschrittene

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen.

Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe sowie Neuerungen und Wissenswertes im Bereich des Analyseportals runden das Programm ab.

Termin:	27. bis 28. Juni 2015
Ort:	Lebensfeuer Zentrum Cobenzlgasse 74-76 / Top 1 1190 Wien
Zeit:	Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr
Kosten:	€ 250,-

Terminvorschau: Medicinicum Lech

Lass Nahrung deine Medizin sein.

Von Gesundheit und Krankheit durch Ernährung.

"Der Mensch ist, was er isst" - beim Medicinicum Lech werden die Schnittpunkte von Ernährungsmedizin, Gesundheitspolitik, (Ess-)Kultur und auch Philosophie von Experten vorgetragen und mit dem Publikum diskutiert.

Schon vor 2.400 Jahren erkannte Hippokrates den klaren Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung. Diese antike medizinische Einsicht als Basis für ein gesundes Leben hat gerade am Beginn des dritten Jahrtausends an besonderer Aktualität gewonnen: weltweit beobachten wir eine alarmierende Zunahme von Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Krebs u.a.

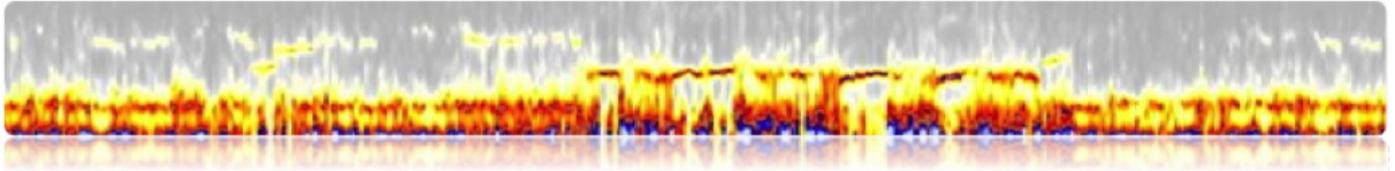
In Ländern wie den USA sinkt daher bereits wieder die durchschnittliche Lebenserwartung, denn zwei Drittel der Bevölkerung sind übergewichtig.



Lebenserwartung, denn zwei Drittel der Bevölkerung sind übergewichtig.
Eine Last, die vor allem auch das Gesundheitssystem bald
nicht mehr zu tragen imstande sein wird.
Warum erkranken so vielen Menschen an unserer westlichen Ernährung?
Welche zum Teil fatalen Wechselwirkungen bestehen zwischen Konsument,
Handel, Lebensmittelindustrie und Gesundheitspolitik?

Medicinicum Lech
9. - 12. Juli 2015
Lech am Arlberg

Anmeldung: www.medicinicum.at



Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren.

Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an office@autonomhealth.com
mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den Link in der Fußzeile.

Die **Weiterleitung** dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch **ausdrücklich erwünscht!**