

## Liebe HRV-Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Es ist soweit - kurz nach dem Start unserer neuen Homepage hat nun auch die Autonom Health Community ihre Tore geöffnet! Die Hitze des Sommers haben wir hinter uns, jetzt lasst uns mit diesem neuen Projekt gemeinsam in den Herbst starten: *Ab sofort sind ALLE herzlich willkommen, in der Community aktiv zu werden!*

Unter <https://community.autonomhealth.com> könnt ihr das Forum jederzeit erreichen, eure Fragen posten sowie euch zum Thema HRV austauschen. Wir freuen uns auf ein reges Miteinander, auf eure Meinungen, Fragen und Antworten. Und bitte denkt daran - es liegt nun an euch, die Community zum Leben zu erwecken und in Zukunft auch am Laufen zu halten.

Daher wünschen wir uns allen viel Spaß und Freude im Austausch in Sachen HRV und Gesundheit!

Euer Team von Autonom Health

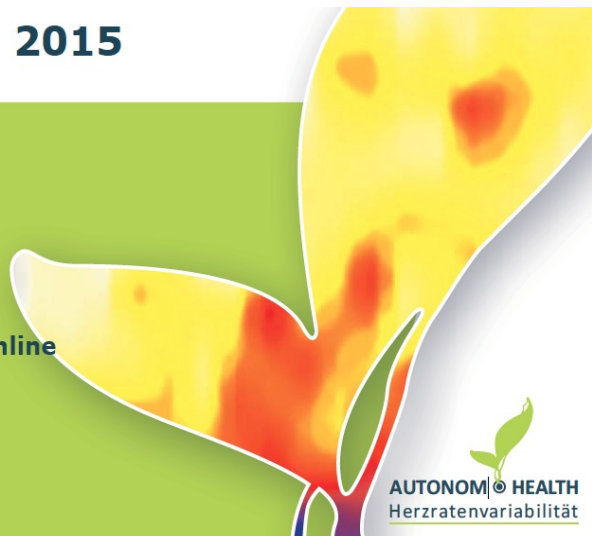
## NEWSLETTER Oktober 2015

### Die Themen im Überblick:

**Zertifizierte HRV Professionals**

**Die Autonom Health COMMUNITY ist online**

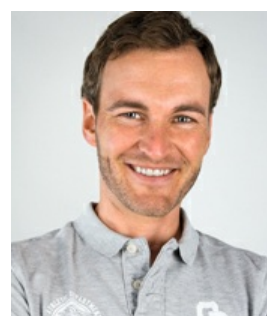
**Update 2015 in Wien**



## Zertifizierte HRV Professionals

Und wieder freuen wir uns, weitere zertifizierte HRV Professionals by Autonom Health begrüßen zu dürfen!

Am 18. September stellte sich **Martin Hahn** aus Latsch in der Schweiz der gestrengen Jury und meisterte die Prüfung dank seines ausgezeichneten HRV-Wissens mit Bravour.





Um am 24. September war es dann schon wieder so weit: Vier Partnerinnen und Partner stellten sich der Abschlussprüfung zum zertifizierten HRV Professional. Ein paar Stunden später konnten alle ihren Erfolg feiern:

- **Richard LACKNER** aus Haag in Österreich
- **Beat RÜFLI** aus Pieterlen in der Schweiz
- **Beatrice THOMANN** aus dem Palace Hotel in Luzern, Schweiz
- **Hannelore WILLMROTH** aus Ergolding in Deutschland

Wir gratulieren ganz herzlich!



## Die Autonom Health Community ist für euch bereit!

### Was ist die Autonom Health Community?

Diese **Internet-Gesundheitsplattform** steht jedem einzelnen Gesundheitsinteressierten als Anlaufstelle zur Verfügung, um Fragen zu seinen HRV-Messungen zu stellen, interessante Beispielmessungen zu posten, den idealen Ansprechpartner für die Durchführung von HRV-Messungen zu finden und den eigenen Bedürfnissen entsprechend weitergeleitet zu werden.

Darüber hinaus bietet die Community allen **Professionals & Partnern**, den **Lebensfeuer Hotels** sowie unserer **Lebensfeuer Region Kleinwalsertal** die Möglichkeit, sich zu präsentieren, von Interessenten gefunden zu werden, sich auszutauschen und bei Fragen Hilfe zu bekommen.

#### Das Forum dient

- dem Austausch zu Themen der HRV und Gesundheitsbildung
- dem Posten anonymisierter Messungen
- dem Finden ergänzender Diagnose- und geeigneter Therapie- und Optimierungsinterventionen
- dem Nachverfolgen neuester Publikationen.

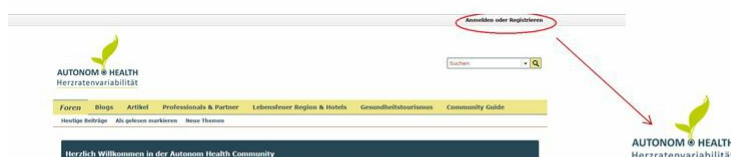
#### Das Forum bietet

- plakative Beispielmessungen zu vielen Gesundheitsthemen
- Diskussionen über Beispielmessungen, gepostete Messungen und Verlaufsdocumentationen
- aktuelle Publikationen und neueste Studien zu Gesundheitsthemen
- chatten Sie mit Gleichgesinnten, ExpertInnen und Interessierten
- praktische Tipps zur Gesundheitsbildung
- Grundlagen zu HRV und Chronomedizin
- Suchfunktion (z.B. Schlaf, Stress, Schnarchen usw..)
- Liste alle Professionals und Partner
- Liste aller Lebensfeuer Hotels

kurz: **DAS Forum zur Demokratisierung von Gesundheit!**



### Wie komme ich zur Community?



1. Die Autonom Health Community ist direkt über <https://community.autonomhealth.com/> zu erreichen sowie über den Direktlink rechts oben auf der Startseite der Homepage.

2. **Zugangsdaten:** Um euch einzuloggen, müsst ihr keinen neuen Account anlegen - ihr könnt einfach eure Zugangsdaten

Das Forum dient dem Austausch zu Themen der Herzfrequenzvariabilität und Gesundheitsbildung, der Prävention, der Ernährung, der Fitness, der Ergotherapie und ganzheitlicher Therapie- und Optimierungskonzeptionen sowie dem Nachfragen neuerer Studien.

Wenn das für einen Bereich ist, wenn Sie sonst die (für Sie) die Community-Funktion, die meisten sich vornehmlich **regelmäßig**, bevor die Beiträge verlassen können. Klicken Sie oben auf "Registrieren". Um Nachrichten lesen zu können, wählen Sie das Forum, welches Sie besuchen wollen.

FORUM	LEZTEN ANBEITELER	MEINE ANBEITELUNGEN
Veranstaltung	Themen	Beiträge
<ul style="list-style-type: none"> <li>HRV bei Autismus (Health)</li> </ul>	0	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stress</li> </ul>	0	0

TERMEINE
<ul style="list-style-type: none"> <li>13-15. September 2015 in Wien</li> <li>14. November 2015 in Wien</li> <li>19-21. September 2015 in Wien</li> <li>09. - 11. November 2015 in Berlin</li> <li>22. - 24. Januar 2016 in Wien</li> <li>11. - 13. März 2016 in Berlin</li> <li>29. April - 01. Mai 2016 in Wien</li> <li>26. September - 02. Oktober 2016...</li> </ul>

Mit Ihrem Autonom Health-Konto anmelden

E-Mail-Adresse oder Mobil-Nr. eingeben

Passwort

Anmelden

Angemeldet bleiben

[Konto erstellen](#)

Account anlegen - mit Konto einfach eure Zugangsdaten aus dem Analyseportal benutzen!

3. **Benutzername:** Ihr werdet gebeten, einen Benutzernamen auszuwählen. Bitte gebt dabei euren Namen an! Das ist deshalb wichtig, weil ihr dadurch von HRV-Interessierten besser gefunden werden könnt und spezielle Fragen direkt an euch gerichtet werden können.

## Was kann ich in der Community posten?

In der Autonom Health Community können ab sofort anonymisierte HRV-Messungen gepostet sowie Fragen und Antworten rund um das Thema HRV und Gesundheit gestellt werden.

Eine Messung zu posten ist ganz einfach: im Analyseportal die jeweilige Messung aufrufen, und oberhalb des Lebensfeuer-Spektrogramms auf "**Jetzt anonym mit der Community teilen!**" klicken. Nach Eingabe eines Titels und Textes wird noch das Einverständnis verlangt, dass die eingegebenen Daten öffentlich zugänglich gemacht werden, und mit einem anschließenden Klick auf "**Anonym posten!**" erscheint die Messung in der Community.

**Anonymisierte Messungen:** Lediglich das Alter, Geschlecht sowie der gewählte Titel der Messung werden im Forum angezeigt.

Um ein **neues Thema** zu eröffnen, klickt ihr einfach auf die jeweilige Kategorie, in der ihr einen Beitrag verfassen wollt, geht dort auf "**Neues Thema**", gebt dort einen Titel sowie euren Beitrag ein und klickt anschließend auf "**abschließen**".

Sowohl im Autonom Health Analyseportal gibt es auch hier einen Guide - den **Community Guide**, in dem die wichtigsten Fragen zur Community erläutert sind. Unter "**Hilfe**" findet ihr sehr allgemeine Informationen und Antworten rund um das Forum.

Sollte euch ein Thema fehlen, dann wendet euch bitte an uns.



## Wie kann ich mich in der Community als HRV-Professional bzw. wie kann sich der Gesundheitstourismus präsentieren?



Mit der neuen Homepage sowie dem Start der Community wurde auch die Liste der Professionals und Partner überarbeitet. Ihr habt nun die Möglichkeit, euch selbst direkt in der Community mit euren Schwerpunkten zu präsentieren.

Im Analyseportal <https://portal.lebensfeuer.com/> unter "**Mein Account**" > "**Mein Profil**" könnt ihr unter "Partnerdaten" jederzeit eure Daten aktualisieren.

Wir bitten euch, diese Daten immer aktuell zu halten, da Interessierte euch damit für Messungen und Coachings kontaktieren werden.

Und in Kürze wird auch ein eigener Navigationsbutton für die Lebensfeuer Hotels und Lebensfeuer-Region Kleinwalsertal fertig gestellt werden, damit auch der Gesundheitstourismus ein entsprechender Rahmen zur Verfügung hat.

## Wer betreut die Community?

Betreut wird die Community von **Patricia-Maria Böhm**, die seit März 2015 als Gesundheitspsychologin im Bereich Health Communication für alle Professionals und Partner der Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH zur Verfügung steht.

Für Fragen, Anliegen und Hilfestellungen bezüglich Community haben wir eine eigene Emailadresse eingerichtet, an die ihr euch ab sofort wenden könnt: **community@autonomhealth.com**.



## Aufruf zum Update 2015







Wie schon angekündigt, findet vom **06. bis 08. November** dieses Jahr wieder das **UPDATE**, das Autonom Health Get Together, statt.

Das Motto dieses Jahr lautet: "**10 Jahre intelligente Gesundheitsdiagnostik by Autonom Health**".

Die Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH hat sich seit nunmehr 10 Jahren ausschließlich dem Bereich der HRV verschrieben und verfügt mittlerweile neben langjähriger Erfahrung und Expertenwissen auch über die weitest entwickelte Software und die größte spezifische Datenbank zum Thema Herzratenvariabilität.

Grund genug zu feiern und gemeinsam mit allen Professionals und Partnern ein paar genussvolle Tage in Sachen HRV zu erleben!

Ort: HOTEL PARK ROYAL PALACE VIENNA\*\*\*\*S

Schlossallee 8, 1140 Wien

Zimmerpreis: Das Hotel Park Royal Palace bietet für unser Update-Wochenende einen Einzelzimmer-Spezialpreis von € 90,- , Doppelzimmer zu € 109,- (Nächtigung + Frühstück).

Zimmerreservierung: Es steht für unsere Veranstaltung ein Zimmerkontingent zur Verfügung. Wir bitten die Zimmerreservierung individuell vorzunehmen und daher um direkte Kontaktaufnahme mit dem Hotel Park Royal Palace Vienna:

Reservierungslink: [www.austria-trend.at/book/AutonomHealth](http://www.austria-trend.at/book/AutonomHealth)

Tel: +43 1 878 04 605

Mail: [park.royal.palace@austria-trend.at](mailto:park.royal.palace@austria-trend.at)

Web: <http://www.austria-trend.at/Hotel-Park-Royal-Palace-Vienna/de/>



#### Anreise:

öffentlich: mit dem CAT vom Flughafen bis Station "Wien Mitte", mit U4 bis Station "Schönbrunn" (Fahrzeit ca. 1 Stunde)

Taxi: unsere Empfehlung: 5-Star Taxi (Fixpreis für den Transfer vom und zum Flughafen: € 26,-)  
Tel: +43 699 108 749 43 <http://www.5star-taxi.at/bestellen> (reine Fahrzeit ca. 35 Minuten)

Auto- Parkmöglichkeiten: Es gibt eine öffentliche Garage mit direktem Zugang zum Hotel. Die Kosten dafür betragen € 2,80 pro Stunde. Ab 10 Stunden wird ein Tagessatz von € 28,00 für 24 Stunden verrechnet. Falls Tickets an der Rezeption entwertet und bezahlt werden, kann ein Spezialpreis für Tagestickets zu € 24,50 angeboten werden.

#### Programm:

Das Update beginnt am Freitag, 06. November um 17.00 Uhr mit Sektempfang und anschließendem Abendprogramm (Galadinner + Jubiläumsfeier) und endet am Sonntag, 08. November um 13.00 Uhr mit dem offiziellen Teil.

UPDATE 2015 10 Jahre intelligente Gesundheitsdiagnostik by Autonom Health®	
<b>Freitag, 06. November 2015</b>	
ab 16.00	Einlass und Sektempfang Autonom Health Team
17.00	Begrüßung und Eröffnung Update Andrea Lohninger mit Team
17.15	10 Jahre intelligente Gesundheitsdiagnostik by Autonom Health Alfred Lohninger, Wien
18.30	Festliches Galadinner Jubiläums-Feier mit Gratulanten und Laudatio Hartmut Schröder, Berlin Musikalische Begleitung von Joe Meixner
<b>Samstag, 07. November 2015</b>	
07.00	Mobilisierung am Morgen mit Seppi und Matthias HRVscan
09.00	Auf die Länge kommt es an HRV-Kurz- und Langzeitmessung als Gradmesser und Trendanzeige Erich Schwarz, Innsbruck HRVwital
09.30	Wenn weniger mehr ist oder wer fastet hat mehr vom Leben... Nicole Heim, Kleinwalsertal
10.00	Das Jenke-Experiment "Stress" (Ausstrahlung RTL am 16.02.15) Monitoring und innere Ansichten mit dem Lebensfeuer Andreas Weyenberg, Bonn HRVwital

Sonntag, 08. November 2015	
07.00	Mobilisierung am Morgen mit Seppi und Matthias HRVsport
09.00	HRVsport Software: Eine einzigartige HRV Software stellt sich vor Seppi Neuhauser, Kleinwalsertal und Matthias Rathmayer, Wien
09.30	Leistungswelt Sport: äußere und innere Anforderungen als Herausforderung für Sportler Alain Sutter, Wettingen, Schweiz HRVmed
10.00	Die HRV in Übereinstimmung mit dem Neuro Balance Profil: Vertiefung oder sinnvolle Ergänzung? Beatrix Thunn-Hohenstein, Wien HRVscience
10.30	Piano Medicine – eine Musikwirkungsstudie Nadine Luksch, Wien
11.00	PAUSE
11.30	Aktivierung nach der Pause Seppi Neuhauser, Kleinwalsertal
11.30	Validierung präventiver und therapeutischer Maßnahmen mit Hilfe von HRV-Messungen: Ergebnisse aus Pilotstudien Marlen Schröder, Berlin Mit Autonom Health in eine gemeinsame Zukunft
12.00	Die Autonom Health Community Patricia Böhm, Wien
12.30	Public Interviewing: Fragen und Diskussion mit allen Referenten des Vormittags
13.00	Verabschiedung und offizielles Ende MITTAGESSEN
13.30	Optionales Programm mit Voranmeldung

10.30	<b>HRVmed – das Fenster zum Vagus</b> Claudia Bieber, Willisau, Schweiz
11.00	<b>PAUSE</b>
11.30	<b>Aktivierung nach der Pause</b> Seppi Neuhauser, Kleinwalsertal
11.30	<b>Objektivierung von Operationsergebnissen mit HRV</b> Silke und Stephan Becker, Wien
12.00	<b>Herzratenvariabilitätsmessung in der kardiovaskulären Rehabilitation: Spielt das Geschlecht eine Rolle?</b> Jeanette Strametz-Juraneck, Bad Tatzmannsdorf, Österreich Betriebliches Gesundheitsmanagement
12.30	<b>Das Feuer der Führung</b> Antony Kurz, Schellenberg, Liechtenstein
13.00	<b>Public Interviewing: Fragen und Diskussion mit allen Referenten des Vormittags</b>
13.30	<b>MITTAGESSEN</b>
15.00	<b>Think Tank</b> Walk & Talk in 4 Themengruppen
	1. HRV im Sport Leitung: Seppi Neuhauser 2. HRV im Tourismus Leitung: Erich Schwarz 3. HRV im Coaching/Betrieblichen Gesundheitsmanagement Leitung: Lars Tullmyn 4. HRV in der ärztlichen/therapeutischen Praxis Leitung: Silke Becker
16.00	<b>PAUSE</b>
16.30	<b>Präsentation der Ergebnisse seitens der Gruppenleiter</b> <b>Diskussion im Plenum zu den Themen der Schwerpunkgruppen</b>
17.30	<b>PAUSE und REKREATION</b>
19.30	<b>ABENDESSEN</b> Künstlerisch-musikalischer Rahmen mit Joe Meixner

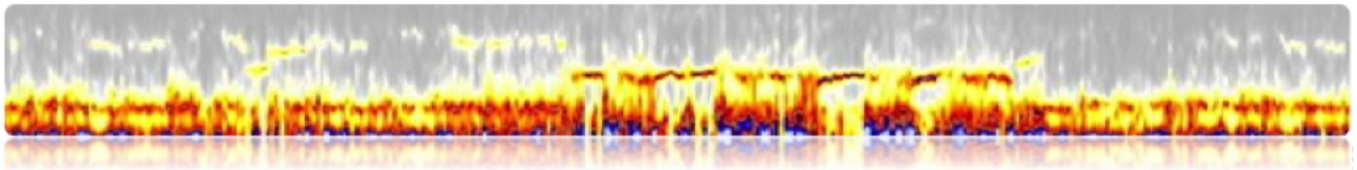
	<b>Expertenrunde zum Thema „How to Sell Health“</b> <b>Podiumsdiskussion mit Publikumsbeteiligung</b> Leitung: Marion Soceanu, München Freie Journalistin & PR Consultant Claudia Bieber, Willisau, Schweiz Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Antony Kurz, Schellenberg, Liechtenstein Mentalcoach, langjährige Führungsfunktionen in internationalen Betrieben, Controlling, Marketing und Sales Hartmut Schröder, Berlin Leiter des Gesundheitszentrums Therapieum, Kommunikationsexperte Lars Tullmyn, Teltete, Deutschland Langjährige Erfahrung in Sales, Leadership, Management, Organisationsentwicklung, Coaching, Vertrieb und Personal
15.30	<b>Nachmittagsnack</b> Wir wünschen Ihnen eine gute Heimreise!

**Kosten:** Der Seminarpreis von € 290,- inkludiert die Teilnahmegebühr, das Galadinner am Freitag und das Abendessen am Samstag, Mittagessen am Samstag und Sonntag und sämtliche Pausenverpflegungen. Die Übernachtungskosten sind selbst zu tragen und direkt mit dem Hotel zu verrechnen.

**Anmeldung zum Update:** Neben der Reservierung des Zimmers direkt im Hotel bitten wir unbedingt um Anmeldung zum Update auch bei uns im Office! Bitte gleich direkt im Analyseportal - wenn kein Account im Portal vorhanden, bitte per Mail an [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com).

Bitte um Beachtung, dass die Teilnahme am Update zur Beibehaltung des HRV Professional-Status alle 2 Jahre verpflichtend ist!

Wir freuen uns auf euer Kommen!



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](mailto: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!