

Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

das Highlight, der Special Workshop HRVsport, steht vor der Tür! Lasst euch die Gelegenheit nicht entgehen, den Umgang mit der HRV im Sportbereich direkt vom Großmeister Seppi Neuhauser zu erlernen!

Der Buchmarkt wurde um zwei neue Bücher rund um das Thema HRV ergänzt. Alain Sutter hat im November 2016 sein zweites Buch "Herzensangelegenheit" veröffentlicht. Im März 2017 wird das HRV-Praxis-Lehrbuch von Dr. Alfred Lohninger die interessierte Community bereichern. Unser Tipp: sofort bestellen!

Auch das Analyseportal glänzt mit schönen neuen Formen. Die Verlaufsgrafiken wurde von unserem Grafiker erweitert und im neuen Design gestaltet. Staunt selbst, wie eure Entwicklungen nun deutlich in Erscheinung treten werden.

Wir freuen uns über eurer Feedback!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER Februar 2017

Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV-Professional

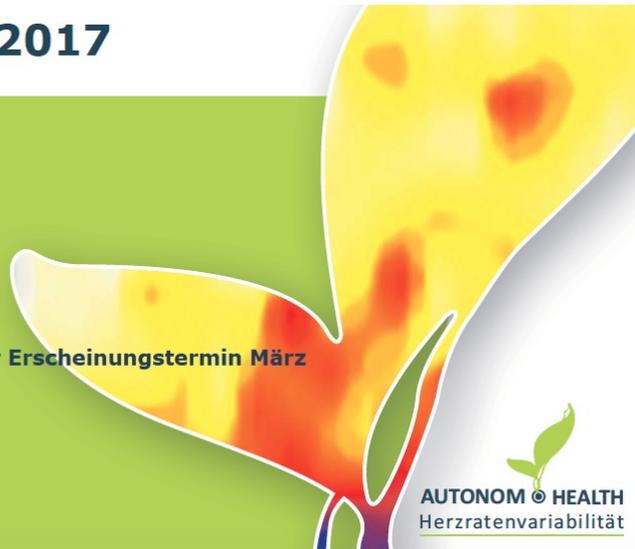
Special Workshop HRVsport im Februar

HRV-Praxis-Lehrbuch von Dr. Alfred Lohninger Erscheinungstermin März

"Herzensangelegenheit" von Alain SUTTER

Portal-News: Verlaufsgrafiken

Letzter Aufruf zum CONDA Crowdfunding



Zertifizierte HRV-Professional

Am 6. Februar 2017 stellte sich **Dr. med. Barbara PIETSCH** aus **Ottendorf-Okrill** (Sachsen in Deutschland) der Abschlussprüfung zur zertifizierten HRV Professional by Autonom Health und hat diese mit Bravour bestanden.

Wir gratulieren ganz herzlich!





Special Workshop HRVsport vom 25. bis 26. Februar!



Da freut sich einer ganz zurecht!

Und wir alle mit ihm, dann das jährliche

HRVsport Spezialseminar

steht vor der Tür!

Die HRV-Software kann ja schon seit einiger Zeit in den Partner-Accounts genutzt werden und wird beim Analysieren einer Messung automatisch mit den beiden anderen Softwareschienen **HRVvital** und **HRVmed** als *Triple-Analyse* freigeschaltet.

Auch für Einzelkunden sind in deren Privat-Accounts die Sport-Analysen unter "My Autonom Sports" buch- und nutzbar.

Damit dieses überaus wertvolle und einzigartige Tool in seiner Anwendung auch richtig in Wert gesetzt werden kann, bieten wir **ALLEN HRV- und Sportinteressierten** den **Special Workshop „HRVsport“** regelmäßig an einem Wochenende im Jahr an.

Auch dieses Mal konnten wir wieder den Großmeister in Sachen HRV und Sport -**Seppi NEUHAUSER** - als Dozenten gewinnen!

Termin: **25. - 26. Februar 2017**

Seminarzeiten: **Samstag 10-18 Uhr** (mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Grinzing) und **Sonntag 10-14 Uhr**

Ort: **Autonom Health Zentrum**, Cobenzlgasse 74-76, 1190 Wien, Österreich

Kosten: **EUR 250,-**

Anmeldung per Mail unter: office@autonomhealth.com bzw. Buchung gleich direkt im **Analyseportal**

Lasst euch diese Gelegenheit, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand lernen zu dürfen, nicht entgehen und sichert euch so rasch wie möglich euren Platz für diesen Workshop.

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!

DER AUTONOM HEALTH® MULTI IM SPORT

HRVsport

© © // VEGETATIVE FUNKTIONSDIAGNOSTIK auf Basis der HRV -
schnell, einfach und präzise mit AUTONOM HEALTH® HRVsport

Nun ist es endlich soweit!

Dr. Alfred Lohninger hat seine geballte Erfahrung aus über 12 Jahren Ausbildungsarbeit im Bereich der HRV zusammengefasst und nun wird das **HRV-Praxis-Lehrbuch** bald den Buchmarkt bereichern.

"*Aus der Praxis für die Praxis*" ist das Motto dieses Buches. Es wird nicht nur in HRV-Ausbildungsseminaren verwendet werden, sondern kann allen schon zertifizierten Professionals zum Nachlesen, Vertiefen, Weiterlernen etc. dienlich sein. Darüber hinaus wird es jedem HRV-Interessierten die wertvolle Methode der Herzratenvariabilität näher bringen.

Erhältlich ist das Lehrbuch ab März 2017 im Buchhandel, direkt beim Verlag, im Autonom Health Analyseportal und auch über die Autonom Health Homepage (<http://my.autonomhealth.com/jetzt-bestellen>). Bei Amazon wird es bereits zur Vorbestellung angeboten.



Herzratenvariabilität - Das HRV-Praxis-Lehrbuch

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist mittlerweile Alltag für viele Forscher, Gesundheitsdienstleister, Sportler und sogar Privatpersonen geworden. Um dem Ruf nach aktuellen verbindlichen Standards nachzukommen, hat Dr. Alfred Lohninger dieses erste deutschsprachige Praxis-Lehrbuch zur Methode verfasst. Eine prägnante Vermittlung der Grundlagen sowie die Anleitung zur Nutzung der Methode in Therapie und Coaching, zahlreiche Fallbeispiele, alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte, die umfassende Recherche zum Thema Medikamente & HRV, zielführende Literaturverweise und ein umfangreiches Glossar ermöglichen es, die Methode gezielt und zum Wohle des Klienten anzuwenden.

2017, Facultas, Fachverlag für medizinische Wissenschaften, Wien

Auflage: 1. Auflage

ca. 430 Seiten, durchgehend farbig

ISBN: 978-3-7089-1495-4

EUR 39,90 (A) / EUR 38,80 (D) / sFr 47,90

lieferbar ab März 2017

<http://www.facultas.at/facultas>

"Herzensangelegenheiten" von Alain Sutter

In seinem zweiten Buch widmet sich der ehemalige Schweizer Fußballprofi und zertifizierter HRV-Professional **Alain SUTTER** intensiv der HRV und seinen Erfahrungen im Einsatz als Coach.

Er selbst meint dazu: "In meiner Arbeit im Bereich Stressmanagement geht es vor allem darum, das Burn Out Risiko zu minimieren. Dies mache ich mittels HRV-Test. Wichtig ist es, dass ein Burn Out oder das Risiko eines Burn Outs der betroffenen Person frühzeitig erkannt wird. Individuelle Interventionen werden zusammen besprochen und können mit der HRV-Messung begleitet werden und zeigen den Erfolg der Veränderungsmaßnahmen."



Herzensangelegenheit

Alain Sutter begann mit 17 Jahren seine Fussballkarriere. Seine Stationen waren u.a. FC Bayern München und der SC Freiburg. Er spielte 62 Mal für die Schweiz und bezeichnet die WM 1994 in den USA als Höhepunkt seiner Karriere. Seit 2004 arbeitet er als Fussballexperte beim Schweizer Fernsehen und arbeitet als Coach im Bereich Stressmanagement. Jetzt ist sein zweites Buch erschienen mit dem Titel "Herzensangelegenheit".

In der Fortsetzung seines ersten Buches "Stressfrei Glücklich Sein" beschreibt Bestsellerautor Alain Sutter, wie wir in allen Lebenslagen Stress reduzieren und unser körperliches Wohlbefinden steigern können. Er berichtet anhand von Beispielen aus seiner Praxis als Coach, wie er Menschen begleitet, ein rundherum glückliches Leben zu führen, u. a. mit Messungen der Herzratenvariabilität (HRV), die zeigt, wie unser Organismus mit unserem Herzen kommuniziert und die Sprache des Herzens sichtbar macht. Das Buch enthält einige Übungen und Atemtechniken, die das Lebensgefühl und Wohlbefinden steigern können.

Gebundene Ausgabe: 200 Seiten

Verlag: Giger Verlag

Auflage: 1 (November 2016)

ISBN 978-3-906872-00-1

www.gigerverlag.ch

Meine Entwicklung

Unser Front-End-Grafiker Bernhard hat wieder ein Meisterwerk geschaffen. Er hat den Bereich der Verlaufsgrafiken - zu finden auf der Seite "Alle Messungen / Verlauf Messungen" im **Partneraccount** bzw. unter "Messungen / Meine Entwicklungen" im **Privataccount** - einem vollkommen neuen Design unterworfen und die Verläufe anschaulich dargestellt.

Besonders die Flatrate-Nutzer von "My Autonom Health" Privataccounts, aber auch alle Klienten von Partneraccounts - sofern sie bereits mehrere Messungen gemacht haben - können seit Kurzem die Verläufe ihrer Gesundheitsdeterminanten und Lebensstilmerkmale auf optisch überaus ansprechende Weise verfolgen.

ACHTUNG: Ein **Privataccount** kann nur von EINER einzelnen Person genutzt werden. Das Hochladen von Messungen mehrerer Personen in ein und demselben Privataccount verstößt nicht nur gegen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Autonom Health, sondern verfälscht auch sämtliche Analysedaten und führt zu falschen Darstellungen der Verlaufsgrafiken!



Letzte Gelegenheit: Crowdfunding bei CONDA endet Anfang März

Wie bereits angekündigt, läuft seit einiger Zeit auf der Plattform von CONDA eine Crowdfunding Kampagne. Die Schallmauer von EUR 100.000,- haben wir bereits durchbrochen, nun geht es in den Endspurt. Die Kampagne endet Anfang März!

Unter <https://www.conda.at/startup/autonom-health/> sind alle wichtigen Informationen rund um die Kampagne zu finden.



- **Was bedeutet "Crowdfunding" und wofür wird es durchgeführt?**

Autonom Health wird ab 2017 den Markt im DACH-Raum (Deutschland, Österreich, Schweiz) mit effizientem Marketing bearbeiten, die HRV bekannter machen und in den verschiedenen Anwendungsbereichen als Diagnostik- und Coachingmethode etablieren. Auch durch die Entwicklung der Autonom Health-Community werden wir unserer Vision der "Demokratisierung von Gesundheit" einen Schritt näher kommen. Professionals, Partner und den Gemessenen selbst wird eine Plattform geboten, wo Messungen gepostet und Fragen gestellt werden, wo Austausch und Vernetzung auf hohem und objektivem Niveau erreicht wird. Für all diese Entwicklungen benötigen wir Geld, das über die "crowd" gesammelt wird.

- **Wie läuft das Crowdfunding ab?**

Die Aktiengesellschaft CONDA (<https://www.conda.at/crowdfunding/oesterreich/>) unterstützt als unser Kooperationspartner mit seiner Plattform und verfügt über ein großes Netzwerk und eine langjährige Erfolgsgeschichte im Bereich Crowdfunding.

- **Wer kann mitmachen?**

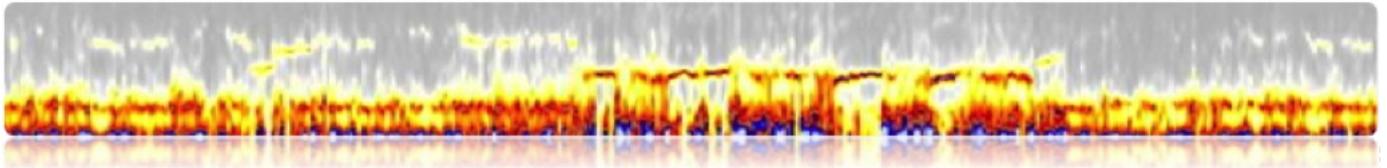
Jede und jeder, der Autonom Health unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen. "Crowd" heißt, es wird gesammelt - von allen interessierten Menschen im DACH-Raum. Jeder ab dem 18. Lebensjahr kann mitmachen!

- **Wie und wo kann ich investieren?**

Ab sofort unter <https://www.conda.at/startup/autonom-health/>

- **Wie viel kann ich investieren (Investitionshöhe)?**

- **Wie viel kann ich investieren (Investitionslimite)?**
Mindestinvestition EUR 100,- / Prämien ab EUR 300,- / Investitionen über EUR 5.000,- sind nach Rücksprache mit CONDA auch möglich.
- **Wie lange läuft die Zeichnungsfrist?**
Die Laufzeit der Crowdfunding-Kampagne endet Anfang März 2017.
- **Was bringt mir mein Investment?**
Nach Ablauf der Laufzeit von fünf Jahren erhält man für ein Investment von EUR 1.000,- eine Gesamtauszahlung von EUR 2.297,08. Grundlage für die Berechnung ist die Fixverzinsung von 4,5% p.a. und die, auf der Expertise eines externen Gutachters beruhende und von der Finanzmarktaufsicht überprüfte, erwartete Steigerung des Unternehmenswerts.
- **Was sind die Rahmenbedingungen (Laufzeit, Kündigung, Ausschüttung der Zinsen, Vorzeitige Kündigung)?**
Es handelt sich um ein sogenanntes Nachrangdarlehen mit fixer Verzinsung und Beteiligung an der Steigerung des Firmenwerts. Die Kampagne ist nicht auf Österreich beschränkt, sondern schließt Deutschland und die Schweiz mit ein. Jede Investition (ab EUR 100,-) unserer Professionals, Partner und von Interessierten aus deren Umfeld sind für uns ein Zeichen des Vertrauens und für jeden Professional und Partner ein doppeltes Investment.
- **Was sind meine Risiken?**
Im Falle einer Insolvenz der Firma verliert man den Anspruch auf Rückzahlung.



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 ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health ® GesundheitsbildungsGmbH | Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)