



Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

mit den beiden frisch zertifizierten HRV-Professionals im Februar können wir auf eine Besonderheit verweisen: Erstmals hat ein Partner aus Dänemark die Prüfung trotz "dänisch-deutscher" Sprachbarriere erstklassig bestanden. Wir gratulieren von Herzen!

Zwei aktuelle Medienberichte haben nicht nur in Deutschland Aufmerksamkeit erregt. Unter dem Titel „Endlich gut schlafen – Mittel gegen Schlafstörungen im Test“ war HRV by Autonom Health als "objektive Instanz" beim SAT.1 Konsumentenmagazin akte 20.18 im Einsatz. Unser CEO Dr. med. Alfred Löhninger betreute das gesamte Vorhaben als Experte. Und neben unserer Präsenz im TV wurden im Focus Online Magazin vier Artikel rund um die HRV im Internet veröffentlicht.

Es war wieder ein absolutes Highlight! Der restlos ausgebuchte Special Workshop HRVsport vom 24. - 25. Februar wurde auch dieses Jahr zum Fest für Sportler und HRV-Begeisterte. Seppi Neuhauser, Martin Beiser und Erich Schwarz haben alle Teilnehmer mit ihrem außergewöhnlichen Wissen und einem bunten Programm aus Theorie und Praxis begeistern können. Übrigens steht der Termin für den nächsten HRVsport Workshop schon fest: 23. - 24. Februar 2019!

In der Rubrik "Portal inside" weisen wir auf eine neue Möglichkeit der direkten Kreditkartenzahlung hin und geben einen wichtigen Tipp zur Benutzung der Aktivitäten-App.

Last but not least behandelt dieser Newsletter in seinem Themenschwerpunkt ein für alle Menschen essentielles Thema: Die Bedeutung des Vagus und die Möglichkeiten, ihn zu aktivieren und zu stärken.

Möge der Vagus mit euch sein!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER Februar 2018

Die Themen im Überblick:

Neu zertifizierte HRV-Professionals

akte 20.18: Endlich wieder gut schlafen

FOCUS ONLINE

Resümee: HRVsport vom 24. - 25. Februar

Portal inside: Kreditkartenzahlung neu / App-Tipp

Themenschwerpunkt: Vagusaktivierung



Neu zertifizierte HRV-Professionals

Professionals in Dänemark und Deutschland!

Der Monat Februar bringt ein besonders erfreuliches Novum:
Wir können **unseren ersten zertifizierten HRV-Professional aus Dänemark** bekannt geben!

Mit der Zertifizierung von **Peter CARLSEN** als HRV-Professional wurde der erste Schritt über den DACH-Raum hinaus gesetzt. Zum ersten Mal hat sich ein Däne als HRV-Professional qualifiziert. Wir freuen uns sehr über die neue Verbindung Österreich-Dänemark!

Zum dänischen Erfolg gesellte sich auch ein glänzender deutscher Prüfungsabschluss: **Lothar LECHLER** hat sich ebenfalls der Prüfung zum zertifizierten HRV-Professional gestellt und bewiesen, dass er in Sachen HRV schon sehr sattelfest ist.

Wir gratulieren von Herzen und wünschen beiden viel Erfolg in ihrer Arbeit mit der HRV!!





Peter CARLSEN
aus Aalborg in Dänemark

Autorisierter Psychologe
Ernährungs- und Fitnesscoach i.A.

www.stormpsykology.dk
(Seite noch im Aufbau)



Lothar LECHLER
aus Obertrubach in Deutschland

Trainer, Mediator und Coach
Mentaltraining/Coaching im Leistungssport

www.fels-training.de

akte 20.18: Endlich wieder gut schlafen

„Endlich wieder gut schlafen - Mittel gegen Schlafstörungen im Test“

Das **SAT.1** Konsumentenmagazin **akte 20.18** hat unseren CEO **Dr. med. Alfred LOHNINGER** als Experten eingeladen, um bei einem Fernsehbeitrag zum Thema **"Schlafstörungen"** fachlich zu unterstützen.

Thema des Beitrags **"Endlich wieder gut schlafen - Schlafhelfer im großen akte-Test Staffel 2018"**.

Die Ausgangssituation:

In der Zeit zwischen 3 und 5 Uhr nachts liegen allein in Deutschland über 34 Millionen Menschen wach und können nicht mehr einschlafen. Das sind so viele wie Kanada Einwohner hat! Nachts wach liegen ist eine der Schlafstörungen, über die immer mehr Menschen klagen. Die Reporterin **Paulina DROSDALSKI** schläft schlecht und hat deshalb nach Hilfe gesucht.



06.02.2018 22:25 | 12:08 Min | SAT.1

<https://www.youtube.com/watch?v=eBW3Pz6Sjqw>

FOCUS ONLINE

Online Artikel

Um Euch allen in Eurer Arbeit zu unterstützen, haben wir in großen Nachrichten-Online-Medien Werbung geschaltet, um die Relevanz der HRV-Messung breit zu streuen. Im Februar erschienen drei informative Artikel rund um wichtige Lebensthemen und die HRV im deutschen Nachrichtenmagazin **FOCUS Online** und ein Artikel zum Thema Schlaf auf **ntv.de**, dem zweitgrößten deutschen Nachrichtenportal.

Ein weiterer Nutzen dieser Artikel für Euch: Legt diese Artikel in Euren Praxen aus, nehmt sie mit, wenn Ihr in einem Unternehmen zu einem BGM-Gespräch geht und/oder verlinkt sie auf Eurer Webseite!

Folgende Themen wurden ausführlich behandelt:

- **"Stress bewältigen: Autonome Messung der Herzratenvariabilität"**
Mit der Software von My Autonom Health lassen sich detailliert statistisch aufbereitete Zeit- und Frequenzdaten der Herzratenvariabilität einsehen.
- **"Leistung erhöhen und Burn-out vorbeugen"**
HRV-Messung gibt Aufschluss über eigene Funktionstüchtigkeit.
- **"Gefährdungsbeurteilung Mitarbeiter"**
Wie moderne Tools Unternehmen bei der Gefährdungsbeurteilung ihrer Mitarbeiter unterstützen können.
- **"Was tun bei Schlafstörungen?"**
Auswirkungen von und Lösungen bei chronischen Schlafproblemen.



<https://unternehmen.focus.de/stress-bewaeltigen.html>



<https://unternehmen.focus.de/hrv-messung.html>



<https://unternehmen.focus.de/gebrahrdungsbeurteilung-mitarbeiter.html>



<https://firmen.ntv.de/was-tun-bei-schlafstoerungen.html>



Es lebe der Sport!

Ein restlos ausgebuchter **Special Workshop HRVsport** vom 24. bis 25. Februar und der Großmeister in Sachen HRV und Sport! **Seppi NEUHAUSER** hat wieder einmal alle Anwesenden mit seinem Wissen und seiner Erfahrung zum Einsatz der HRV im Sportbereich fasziniert.

Rückmeldungen wie ...

"Vielen Dank für den tollen Workshop. Ich habe auch für uns bzw. für mich eine ganze Menge an Bestätigung bekommen."

"Vielen Dank für das tolle Wochenende, das ich mit Euch und allen anderen verbringen durfte! War bisher die interessanteste Runde, die ich bei Autonom Health getroffen habe. Sehr viele interessante und interessierte Leute aus unterschiedlichsten Berufsfeldern und eine sehr gute Stimmung. Den Vortrag von Martin hab ich sehr wichtig gefunden, weil er eindrucksvoll gezeigt hat, wie hilfreich das Instrument HRV-Messung tatsächlich ist, wenn "was schief läuft"."

... zeigen, dass der bunte Reigen an Inputs, kombiniert mit Aktivierungs- und Entspannungseinheiten, von allen Teilnehmern mit Begeisterung und Interesse angenommen wurde.

Danke an alle, die dabei waren und ein ganz besonderer Dank unseren HRV-Professionals **Martin BEISER** für die Übungseinheiten und den spannenden Theorieteil zu Übertraining und Short-Track und **Erich SCHWARZ** für seinen Input in Sachen „Faszien“, einem nicht nur im Sportbereich wesentlichen Thema. Mit seinen praktischen Inputs zur Vagusstimulierung zeigte **Michael SCHMITZ**, dass Atemübungen auch jeden Workshop wunderbar bereichern können. Es war ein rundum gelungenes Wochenende und wir freuen uns schon auf 's Wiedersehen 2019!

Denn der Termin für den nächsten HRVsport Workshop steht auch schon fest: **23. - 24. Februar 2019!**



Portal inside

Unsere Techniker waren fleißig wie immer und haben an der Benutzerfreundlichkeit gefeilt. Also können wir wieder Neuigkeiten zur Arbeit im Analyseportal vermelden:

Kreditkartenzahlung neu

Visa und Mastercard

Bislang war die Bezahlung unserer Produkte mit Hilfe einer Kreditkarte - neben dem herkömmlichen Kauf mit Überweisung bzw. Abbuchung - nur in Kombination mit PayPal möglich.

Unsere Techniker haben in den letzten Wochen viel Zeit und Programmierungsgeschick aufgewendet und gemeinsam mit unserer "Finanzministerin" **Ulrike SPANNY**, die sich seit 7 Jahren um Administration und Verrechnung kümmert, eine wesentlich einfachere Form der Direktbezahlung implementiert. Ab sofort ist bei Bestellungen im Analyseportal und über die Homepage die Bezahlung mit **Visa** oder **Mastercard** auch direkt möglich!

Euer Vorteil: Alle Analysen sind bei dieser Art der Bezahlung sofort freigeschaltet! Damit kann unabhängig von den Officezeiten bestellt und über die Analysen der jeweilig bestellten Tarife verfügt werden.

Die Rechnung folgt dann wie gewohnt per Mail als PDF am nächsten Werktag.

MEINE ZAHLUNGSART

Bankelzug (Freischaltung nach Zahlungseingang)

Kreditkarte (Freischaltung sofort verfügbar)

VISA

Sie werden nach dem Absenden der Bestätigung auf die Bezahlsseite weitergeleitet. Bitte schließen Sie das Fenster nicht und bleiben Sie auf dieser Seite, bis die Zahlung abgeschlossen ist.

PayPal (Freischaltung sofort verfügbar)

App-Tipp



Schon gewusst?

Manchmal erscheint in der **Aktivitäten-App** rechts oben ein **rotes Ausrufezeichen**.

Das Rufzeichen weist darauf hin, dass bislang keine Verbindung zum Analyseportal hergestellt werden konnte.

Gründe dafür:

- Es konnte noch keine Internetverbindung aufgebaut werden.
- Der Messende hat sich nicht mit seinen Zugangsdaten in das Analyseportal eingeloggt.

Eine aktive Internetverbindung zwischen App und Analyseportal - spätestens beim Beenden des Aktivitäten-Trackings mit der App - ist sehr wichtig, da die Daten nur dadurch der Messung zugeordnet werden können und die Aufzeichnungen der Aktivitäten-App sonst nicht mit der Messung synchronisiert werden können.

Die Bedeutung des Vagus

„Der Vagus, der Vagabund unter den Nerven, ist der eigentliche Zeremonienmeister jeder Meditation, sei es nun fernöstlicher oder westlicher Prägung. Der Vagus ist der wichtigste Nerv im parasympathischen System, er ist unser grosser Ruhe-Nerv.“

Prof. Gerd Schnack 'Der Grosse Ruhe-Nerv'

Die Prävalenz von Störungsbildern in der heutigen Gesellschaft wie Burnout, Depression, Angst- oder Schlafstörungen sowie psychosomatische Erkrankungen hat enorm zugenommen und hat ihren Zenit noch lange nicht erreicht. In der EU werden etwa 70 bis 80 Prozent des Gesundheitsbudgets für die Behandlung von chronischen Krankheiten aufgewendet. EU-Gesundheitskommissar **Vytenis Andriukaitis** verwies kürzlich darauf, dass daraus jährliche Kosten von 115 Milliarden Euro für die Volkswirtschaften in der Europäischen Union entstünden.

Das vegetative Nervensystem spielt bei der Entstehung und für die Verhinderung von chronischen Erkrankungen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

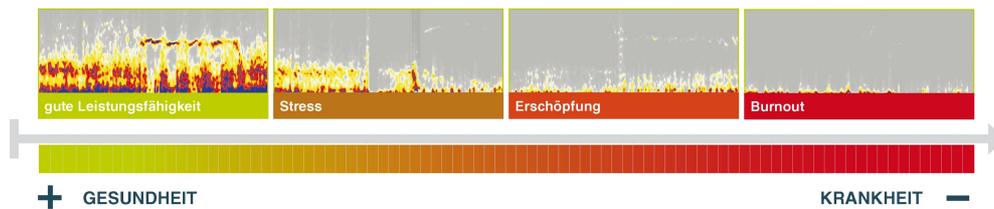
Der **Nervus vagus** (kurz: Vagus) ist der zehnte Hirnnerv. Er ist der größte und stärkste Nerv des **Parasympathikus** und an der Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe beteiligt. Da er sowohl motorische, sensible, sensorische als auch parasympathische Fasern enthält, ist er der wichtigste parasympathische Nerv. Der Vagus als X. Hirnnerv wird mit dem IX. und XI. Hirnnerven (Nervus glossopharyngeus bzw. Nervus accessorius) auch zur „**Vagusgruppe**“ zusammengefasst.

Der Nervus vagus versorgt motorisch das Gaumensegel sowie die oberen Atem- und Speisewege und ist damit auch für das Sprechen und Singen aktiv, in der Bildung der Vokale und Konsonanten der Stimme. Er innerviert jedoch nicht nur Strukturen im Kopf- und Halsbereich, sondern "vagabundiert" auch recht intensiv im Körper umher: Speiseröhre, Magen, bis zum Cannon-Böhm'schen-Punkt im Dickdarm, Leber, Herz, Lunge, Niere und Milz werden von ihm mit Nervenreizen versorgt. Seine motorischen Fasern innervieren die Muskulatur des Kehlkopfs, Rachens und der oberen Speiseröhre, seine sensorischen Fasern vermitteln das Geschmackempfinden der Epiglottis. Sensibel versorgt der Nerv außerdem Teile des äußeren Ohrs, den Kehlkopf und den Rachen. Zudem ist er an der Vermittlung des Würgerreflexes beteiligt.

Als Hauptnerv des Parasympathikus steht der Nervus vagus für Ruhe und Erholung, fördert die Regeneration und den Aufbau körpereigener Reserven. Der gesamte Parasympathikus hat eine trophotrope Wirkung, d.h. seine Wirkung ist nach innen gerichtet. Er versetzt den Körper in einen Zustand, in dem Heilungsprozesse stattfinden können. Aufgrund dieser Wirkungen wird der Nervus vagus auch als "Ruhe-Nerv" oder sogar als "Heil- oder Gesundheits-Nerv" bezeichnet.

In seinem Buch **EINFACH GESUND - Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen** schreibt **Dr. med. Alfred LOHNINGER** u.a. im Kapitel "Die Anatomie der Gesundheit" über die Zusammenhänge des Vagus in uns (Seite 77ff).

Das Wegbrechen des Vagus steht für den Beginn einer Krankheit, sein Wiedererstarken für den Beginn der Heilung!



Der Vagus als Gesundheitsnerv

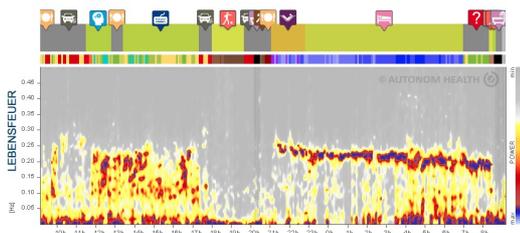
1921 hat der deutsche Arzt **Otto Loewi** entdeckt, dass die Reizung des Nervus vagus den Herzschlag reduziert, indem eine Substanz ausgeschüttet wird, die er „Vagusstoff“ nannte. Später erhielt sie den Namen **Acetylcholin** und wurde der erste Neurotransmitter, der von den Wissenschaften entdeckt wurde. Er wirkt wie ein Tranquillizer, den man ganz einfach selber aktivieren kann, indem man langsam und entspannt ausatmet. Das Acetylcholin wird während der Ausatemphase über den Vagus zum Sinusknoten transportiert, wo es dessen Aktivität dämpft und den Herzschlag verlangsamt. Damit kann die Kraft des Parasympathikus genutzt werden, um in den Zustand innerer Ruhe zu kommen.

Fazit: Je kräftiger das Vagus-Nervensystem ausgebildet ist, desto schneller und leichter kann sich der Körper erholen.

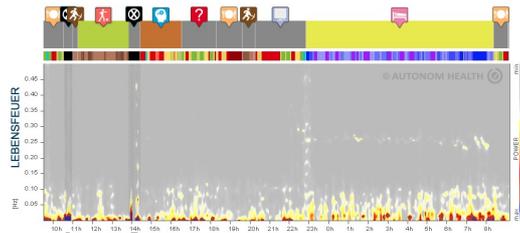
Forschungen haben gezeigt, dass ein hoher vagaler Tonus dazu beiträgt, dass der Körper den Glukosespiegel im Blut besser regulieren kann. Damit wird die Wahrscheinlichkeit von Diabetes, Gehirnschlag und Herzkreislauferkrankungen verringert. Ein niedriger vagaler Tonus dagegen wird mit Depressionen, getrüben Stimmungen, Herzanfälle und auch mit chronischen Entzündungen in Verbindung gebracht.

Positive Auswirkungen des Vagus:

- Beruhigung des Herz-Kreislaufsystems
- Blutdruckabfall
- Pulsentschleunigung
- Vertiefung der Bauchatmung
- Entspannung der Muskulatur
- Verstärkung regenerativer Prozesse
- Förderung der Kreativität
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Rückbildung chronischer Schmerzen



Starker Vagus und damit einhergehende hohe Ökonomie und exzellente Erholungsfähigkeit



Schwacher Vagus und daraus resultierende verminderte Leistungsfähigkeit

Übungen zur Vagusaktivierung

Unter dem Begriff "**Vagus-Meditation**" hat **Prof. Gerd Schnack**, deutscher Sport- und Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, einige einfache Übungen entwickelt, die die Hirnnerven III, VII und IX stimulieren und dadurch den Vagus im Hirnstamm anregen. Mit diesen Übungen ist es möglich, willentlich den Vagus zu beeinflussen, indem Entspannungsreize in das Kerngebiet der Hirnnerven im Hirnstamm weitergeleitet werden, die dann vom Vagus unmittelbar an Herz, Lunge und Bauchraum weitergegeben werden.

Im Folgenden möchten wir euch Übungen von Prof. Schnack und noch weitere vorstellen, die - ob im Büro oder unterwegs - leicht in den Alltag integrierbar sind. So kann man schnell und einfach ein effektiv wirksames Erholungs- und Entspannungstraining durchführen, gleichzeitig die Regenerationsfähigkeit und Verdauung verbessern und den Stressabbau und das wichtige Abschalten-Können unterstützen.

- **INNERES KINO**

Bei dieser Übung, die auch "Cinema interne" genannt wird, versuchen wir bei geschlossenen Augen eine extreme Naheinstellung der Augen zu erzielen und die Augenlider von hinten zu fixieren. Dabei kann es zu Farbwahrnehmungen kommen, die damit aber nur die intensive Wirkung der Übung bekräftigen.

- **DOPPELBILDER**

Um das Auge in seiner Nah-Fern-Einstellung zu schulen, halten wir den Zeigefinger senkrecht vor die Nasenspitze, fixieren die Nasenspitze und bewegen gleichzeitig den Zeigefinger von der Nase weg. Wenn Nasenspitze und Finger zusammen betrachtet werden, erkennen wir zwei Zeigefinger. Das Abrufen von Doppelbildern kann mit Gegenständen in der unmittelbaren Umgebung, Bildern an der Wand etc. geübt werden.

- **AUGENPRESSUR**

Diese Übung ist eine weitere Variante, Entspannung über den III. Hirnnerven einzuleiten. Mit den Handballen drücken wir sanft auf die Augäpfel, was einen Impuls auf das dahinter liegende Ganglion ciliare gibt, das die parasympathischen Entspannungsimpulse über den Hirnstamm und den Nervus vagus weiterleitet.

- **KEHLKOPFVIBRATIONEN**

Der dritte der drei Hirnnerven ist der Nervus glossopharyngeus (IX). Dieser steuert motorisch und parasympathisch die Zunge und den Kehlkopf. Bei Meditationen geht die Tiefenentspannung fast immer von der Atmung aus, die diesen Bereich miterfasst. Nur während der Ausatmung dominiert der Parasympathikus, das Einatmen ist bereits wieder Sache des Sympathikus.

Beim Ausatmen erzeugen wir bei dieser Übung durch Summen, Singen, Schnurren wie eine Katze oder durch monotone Meditationsgesänge. "Kehlkopfvibrationen" und können somit eine Entspannungswirkung erreichen.

- **ZUNGENSTRETCHING**

Eine andere Variante, den Nervus glossopharyngeus zu aktivieren: Wir schieben die Zunge im Mund maximal nach vorne, dann rollen wir die Zungenspitze nach oben ein und heften sie an den harten Gaumen. In dieser Stellung verstärken wir die Zugkraft so weit, dass es bis in den Zungenrund hinab spürbar ist. Die Entspannung erfasst die Halsregion bis in das Innenohr hinein und der Zungenkehlkopfnerv wird stimuliert.

- **LACHEN MIT DEN AUGEN**

Der Nervus facialis (VII. Hirnnerv) ist ein weiterer wichtiger motorischer Gesichtsnerv, in welchem parasympathische Fasern verlaufen und welcher im Hirnstamm auf den Nervus vagus umgeschaltet wird. Somit können seine Impulse auch an Herz, Lunge und Bauchraum weitergeleitet werden. Um den Nervus facialis zu aktivieren, spannen wir den Schläfenmuskel an und bewegen dabei die Kopfhaut inklusive Ohren. Gleichzeitig verschieben wir die Augenbrauen nach oben, so dass die stressbedingte Zornesfalte auf der Stirn ausgeglichen wird.

- **BAUCHATMUNG**

In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Dieser Übung lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf unsere Atmung. Wichtig dabei ist die Körperhaltung: Wir setzen uns dazu aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin und schließen die Augen. Nun lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke und legen die Handflächen auf den Bauch. Für 3-4 Sekunden bewusst in den Bauch atmen und dabei versuchen, gegen die Hände zu atmen. Die Bauchdecke sollte sich dabei heben. Beim Ausatmen, das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren wir, wie sich der Bauch wieder einzieht. Diese Übung sollte 10 Mal wiederholt und täglich in den Alltag eingebaut werden. Mit der Zeit werden wir spüren, wie sich die vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

- **GURGELN**

Gurgeln mit Wasser stimuliert den Vagus. Dadurch wird verstärkter Blutfluss in den Bauch angeregt. Bei intensiver Anwendung können sogar Tränen kommen, weil auch ein Gehirnbereich - bezeichnet als oberer Speichelnern - in der Nähe des Vagus aktiviert wird. Denn der parasympathische Anteil des Gesichtsnerv entspringt im Hirnstamm in diesem Kern (nucleus salivatorius superior) und bewirkt das Weinen. Wenn man mit einer kleinen Menge Wasser beginnt und die Dauer und Intensität langsam steigert, werden diese Neuronen trainiert und gestärkt.

- **WÜRGEREFLEX**

Um einen Würger reflex auszulösen, können Einweg-Zungenspateln verwendet werden, die man auf die Hinterseite der Zunge drückt. Dabei ist sehr achtsam vorzugehen, damit der rückwärtige Teil des Gaumens nicht verletzt wird. Wenn dabei Tränen kommen, ist das wieder ein Zeichen dafür, dass der Vagus-Nerv aktiviert wurde.

- **SINGEN**

Eine weitere Möglichkeit, die vagalen Muskel an der Hinterseite des Gaumens zu aktivieren, besteht im wirklich lauten Singen. Singen ist wohl von all den bislang vorgestellten Übungen die einfachste und angenehmste! Und jetzt wissen wir auch, warum Singen glücklich macht...

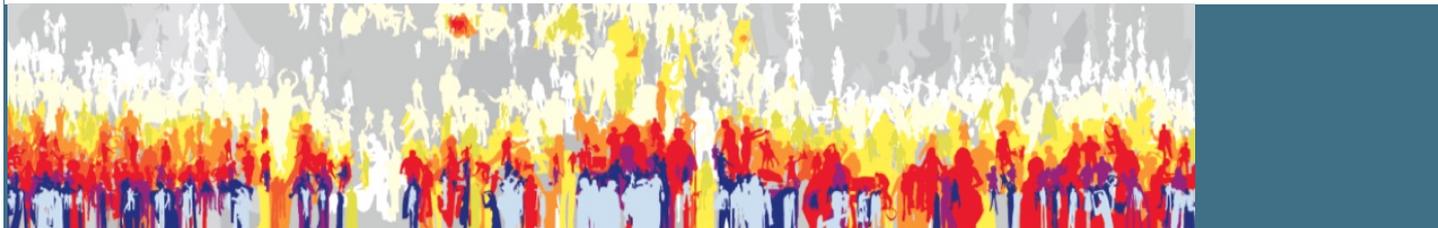
- **AROMATHERAPIE**

Auch ätherische Öle eignen sich mit ihren Düften wunderbar, um das vegetative Nervensystem und dabei auch den Nervus vagus zu stimulieren. Die aromatischen Duftstoffe gelangen über die Nase ins Riechzentrum des Gehirns und entfalten schon dort erste Wirkungen: Sie können die Stimmung positiv beeinflussen oder angenehme Erinnerungen hervorrufen. Darüber hinaus wirken sie auf das Nervensystem und beeinflussen Atmung, Kreislauf und Verdauung. Sie können - je nach verwendetem ätherischen Öl - beruhigend oder aktivierend wirken.

Wesentlich bei der Aromatherapie ist die Qualität, der Anbau und die Verarbeitung der Pflanzen, damit wirklich hochwertige natürliche Öle zum Einsatz kommen. Empfehlenswert für hochwertige ätherische Öle ist die Firma **Young Living** (https://www.youngliving.com/de_AT), die mit ihrem "Saat-zu-Siegel-Verfahren" höchste Reinheit und Sicherheit ihrer Produkte garantiert.

Hier eine Auswahl an Ölen, die eine positive Wirkung auf den Vagus haben können:

- **Lavendel:** beruhigt stark und fördert den Schlaf und Entspannung
- **Weihrauch:** zentriert und bringt uns generell in die Mitte
- **Patchouli:** hat u.a. balancierende Wirkung auf den Blutdruck
- **Ölmischung "Peace and Calming":** einzigartige Mischung für inneren Frieden und Ruhe, bei Stress, emotionaler Belastung und Erschöpfung
- **Ölmischung "R.C.":** vertieft die Atmung, ideal für Sportler



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 mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

[Newsletter abbestellen](#)