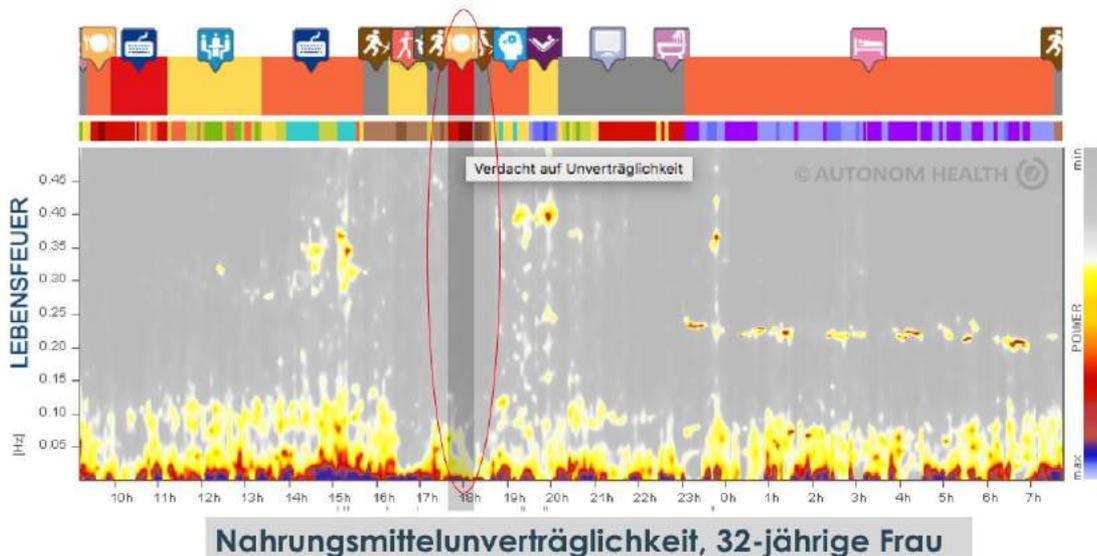


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER November 2019

Die Themen im Überblick:

- Zertifizierte HRV-Professionals
- Black Friday: 10 % Rabatt auf ALLES!
- Seppi Neuhauser: ein Ausnahmesportler verabschiedet sich von der Wettkampfbühne
- Rückblick: A.F.E. Jahrestagung
- Rückblick: HRVadvanced im November
- Best Practice: My Autonom Health



Zertifizierte HRV-Professionals

😊 **Wir sind mächtig stolz auf euch** 🙌

Gleich vier frisch zertifizierte HRV Professionals gibt es in diesem Newsletter vorzustellen!

Das Besondere dabei ist, dass die meisten die Ausbildung in kürzester Zeit absolviert haben. Frei nach dem Motto: im Juli noch HRV-Neuling, im November schon HRV-Professional 🙌

Wir wünschen euch viel Erfolg bei eurer Arbeit mit der HRV!





Dr. med. Verena PREISLER

aus Singen in Deutschland

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Schlafmedizinerin, SCENAR-Therapeutin, Meisterin der Akupunktur, Mikronährstoffmedizin, Naturheilverfahren uvm.

<https://www.dr-preisler.de/>

Josef HEIMES

aus Schmallenberg in Deutschland

Bachelor of Arts im Studienfach Betriebswirtschaftslehre, Studium der Angewandten Sportwissenschaft, in Gründung eines eigenen Unternehmens

heimes.josef@gmail.com



Manuel GREBER

aus Friedberg in Deutschland

Sportwissenschaftler, Fitness- und Mentalcoach, Personaltrainer, Athletiktrainer, Ernährungsberater

<https://www.drüplus.de/>

Martina BERG

aus Steffeln/Vulkaneifel in Deutschland

Hotelfachfrau, Unternehmerin und Hoteliere des *Vulkanhotel balance & selfness* in der Eifel

<https://www.balance-hotel-eifel.de/>

Black Friday: 10 % Rabatt auf ALLES!

☞ **Nutzt den 29. November!**

Der November ist da und mit ihm auch wieder der **Black Friday**.

Auch wir schließen uns an und rufen an diesem Tag **10 % RABATT auf ALLES** aus!

Nutzt diese tolle Möglichkeit für alle unsere Produkte wie

- **Triple-Analysen**
- **My Autonom Health**
- **Hardware**
- **Ausbildungsmodule**
- **Special Workshops**
- **Geschenkgutscheine**
- **Bücher**



- ☞ Hinweis: Denkt dabei auch gleich an **Weihnachten** und ergreift die günstige Gelegenheit, sinnvoll Gesundheit zu schenken! 🎄🎁

Seppi Neuhauser: ein Ausnahmesportler verabschiedet sich von der Wettkampfbühne



Er war einer unserer eifrigsten Schüler, er ist einer unserer aktivsten und erfahrensten Professionals, er ist einer unserer besten Dozenten, er ist der wahrscheinlich weltweit größte HRV-Experte im Bereich Sport und er ist einer der großartigsten Menschen, die wir zu unseren Freunden zählen dürfen: **Seppi NEUHAUSER**

Er, der sportliche Leistungen erbracht hat, die für die meisten Menschen undenkbar sind, war Anstoß und Chefentwickler der **HRVsport** Software von Autonom Health. Und diese Software ist mittlerweile für zahlreiche Profi- und Hobbysportler zu einem unverzichtbaren Tool ihrer Trainings- und Lebenssteuerung geworden.

Seppi hat nun beschlossen, seine aktive Karriere zu beenden, wird sein immenses Wissen jedoch weiterhin seinen Trainingsschützlingen zur Verfügung stellen.

Hier ein Auszug aus seinem **Facebook-Posting** vom 21. November:



*"Ein großer Abschnitt in meinem Sportlerleben geht zu Ende. Nach 32 Jahren Wettkampfsport mit ca. 500 Rennen und der Leidenschaft, sich zu messen, an die Grenzen zu gehen, bis der Schweiß in den Augen brennt und das Herz pocht... melde ich mich auf der Wettkampfbühne ab. (...)
Dass in dieser Saison eine Wende kommen wird, hätte ich mir nie vorstellen können. Im Nachhinein bin ich dankbar, dass die HRV-Messung von Autonom Health mir den Anstoß gab. (...) Nach mehreren Untersuchungen stellte man ein mechanisches Problem meines Herzens fest! Über Jahre kompensierte mein Körper das Problem. Dass ich auf der Strecke bleiben könnte, liegt bei 50%, bis jetzt hatte ich Glück, sagte man mir. Für mich wird klar, dass die hohen Belastungen der Wettkämpfe keinen Platz mehr in meinem Leben haben und es wird kein 'höher - weiter - schneller' für mich geben. Das Leben ist zu schön mit meiner Familie, um dies alles auf's Spiel zu setzen. Dankbar bin ich die Chance zu haben, mit gewissen Maßnahmen meinen Bewegungsdrang in der Natur ohne Leistungsdruck weiter ausüben zu dürfen."*

Wir von Autonom Health wünschen dir, lieber **Seppi**, eine wunderbare und erlebnisreiche "Sport-Pension" und freuen uns auf einen weiteren **Special Workshop HRVsport** vom 21. bis 22. März 2020 mit dir als Dozenten!

Rückblick: A.F.E. Jahrestagung





Dr. med. Alfred Lohninger, unser CEO und medizinischer Leiter

Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung

Die Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (A.F.E.) organisiert als gemeinnütziger Verein die Praxis, Forschung, Weiterbildung und Öffentlichkeitsarbeit der Funktionellen Entspannung und bietet den Mitgliedern ein Forum für Austausch und Fortbildung.

Die **34. Jahrestagung** fand von 8. bis 10. November in Rothenburg ob der Tauber, Deutschland, statt und war mit mehr als 90 teilnehmenden ÄrztInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und Angehörigen anderer therapeutischer, pädagogischer und beratender Berufsgruppen ausgebucht.

Das Motto der Veranstaltung "**Am Puls der Zeit - von Lebens- und Körperrhythmen**" war maßgeschneidert für Autonom Health.

Die Keynote "*Was unser Herzrhythmus über unser Leben erzählt*" unseres CEO **Dr. Alfred Lohninger** gab Einblicke in die Zusammenhänge von innovativem Biosignal-Monitoring und nachhaltiger Lebensstilmedizin. In seinem gemeinsam mit **Prof. Dr. med. Thomas Loew** - DIE Koryphäe im Bereich der Psychosomatik in Deutschland - geleiteten Workshop zum Thema "*Was der Herzschlag über unsere Emotionen verrät*" konnten die TeilnehmerInnen die unterschiedlichen Auswirkungen von An- und Entspannungsprozessen auf die eigene HRV sichtbar machen.

<https://afe-deutschland.de/jahrestagung-der-a-f-e-2020/>



v.l.n.r. **Dr. med. Alfred Lohninger**, **Prof. Dr. med. Thomas Loew**

Rückblick: HRVadvanced im November





Get Together als Special Workshop

Das **HRVadvanced** im November entpuppte sich wieder als Hotspot für Wiedersehen, Informationsaustausch, Networking und Weiterbildung. Kurz, zwei intensive Tage in Sachen HRV auf höchstem Niveau! Das Get-Together unserer HRV-Professionals und Partner hat sich einmal mehr als großartige und vergnügliche Gelegenheit, eigene Erfahrungen mit der HRV mit Inputs, News und Wissensauffrischung zu verbinden. Viele interessante Fälle aus der eigenen Praxis konnten besprochen und viele Fragen zur HRV beantwortet werden.

Wir sind zu Recht sehr glücklich, euch als Professionals in unserer HRV-Community haben zu dürfen, gratulieren euch zu eurer großartigen Arbeit und wünschen euch weiterhin viel Erfolg und viele zufriedene Kunden!



Die HRVadvanced November-Gruppe mit **Mag. Andrea Lohninger**, COO der Autonom Health GmbH (sitzend, v.r. n.l.)



Best Practice: My Autonom Health

Case Report: Die My Autonom Health App

Unser neues **Brustgurtsystem mit der interaktiven App** wird bereits intensiv genutzt und leistet schon jetzt wertvolle Dienste als Gesundheitscoach.

In dieser neuen **Best Practice-Serie** wollen wir euch immer wieder Erfahrungsberichte aus dem Lebensumfeld verschiedener AnwenderInnen liefern.

Heute berichtet Nadine S., eine 32-jährige Angestellte, wie sie die **My Autonom Health App** zu einer für sie passenden Ernährung geführt hat.

Nadine S., 32, Angestellte

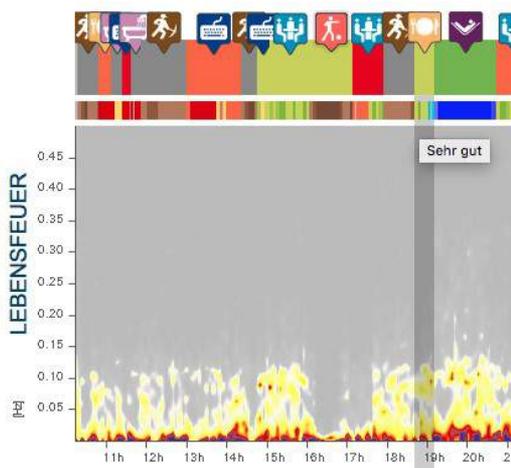
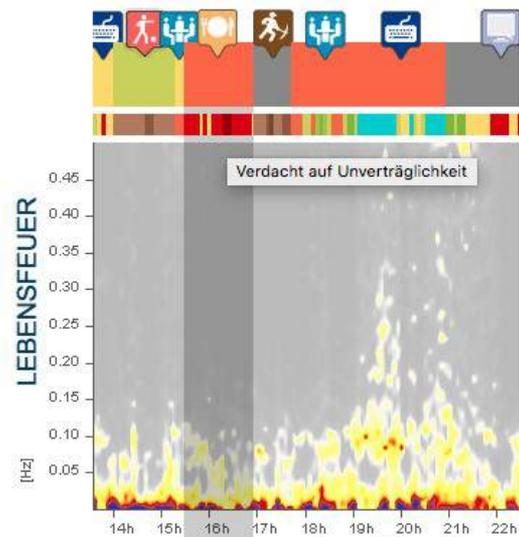
"Ich hätte nie gedacht, dass eine Vollkorn-Gemüselasagne nicht gut wäre für mich. Nachdem ich mich aber nach dem Essen fühlte, als hätte mir ein Vampir meine gesamte Energie ausgesaugt, fragte ich meinen 'Best Buddy': Die **My Autonom Health App** vermeldete seit 30 Minuten 'Belastung'.

Sofort sah ich am Laptop im Analyseportal nach. Die Analyse zeigte doch tatsächlich für das extra leichte Essen und einem Mineralwasser - für 17 Euro ein wahrer Luxus im Vergleich zum Kantinenessen - 'Verdacht auf Unverträglichkeit' an! Langsam keimte bei mir der Verdacht auf, dass es ja tatsächlich am Essen liegen könnte...

Im roten Bereich

Aber was sollte ich daran nicht vertragen haben? Ich bin doch eigentlich vollkommen gesund? Wenn ich es mir jedoch recht überlege: Seit ich **My Autonom Health** nutze war es immer wieder mal so, dass ich bei und nach dem Essen definitiv im roten Bereich war. Nachvollziehbar beim hastigen 'Runterschlingen' aus Zeitmangel oder zwei Gläsern Wein...

Aber die Erfahrung von heute – dem musste ich auf den Grund gehen!



Nahrungsmittelunverträglichkeit

Was es nicht alles gibt! Ich weiß ja, warum meine Ärztin die beste ist.

Glutenunverträglichkeit - und das ich!

Aber nun ja, es gibt Schlimmeres. Und vor allem: Es geht mir fantastisch, seit ich mit Hilfe meiner Ärztin nicht mehr so heftig auf bestimmte Nahrungsmittel reagiere. Ich kann jetzt wieder mit allen Mahlzeiten Energie tanken. Die App beweist´s ja: Vorher müde und erschöpft, beim Essen alles gut und nach einer super Reeneration sogar im Flow – cool!"



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** 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](#)