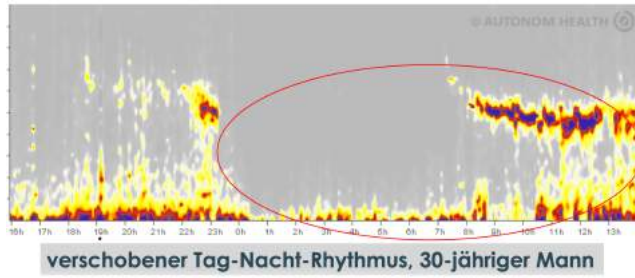


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## Autonom Health HRV-News

**NEWSLETTER Februar 2020**

Die Themen im Überblick:

Neu im Autonom Health Team

Wir ziehen um!

Facebook-Aktion: "Bewerte und gewinne"

Austrian Airlines

Save the date: HRVsport vom 21. bis 22. März 2020

Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis



### Neu im Autonom Health Team



**Elke VONDERLIND**

bereichert das Autonom Health Team seit Jänner 2020.

Sie bringt jahrelange Erfahrung als Assistenz in einer großen Pharmafirma mit und verfügt über ein besonderes Organisationstalent. Dieses wird sie auch als Assistentin der Geschäftsleitung für den Operating Bereich gut nutzen können! Zu ihren Aufgabengebieten gehören die Verrechnung, die Vorbereitung der Buchhaltung, administrative Tätigkeiten und vor allem, euch im Rahmen des Kundensupports bestmöglich zu betreuen.  
*Herzlich Willkommen, Elke!*

---

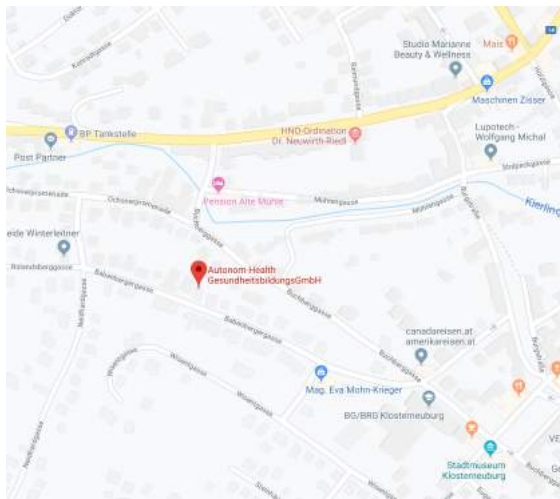
## Wir ziehen um!



### **Klosterneuburg wird unser neuer Standort**

Anfang März werden wir das **Autonom Health Zentrum nach Klosterneuburg** verlegen.

Neben viel Platz für Büroräumlichkeiten hat unser neues Autonom Health Zuhause auch einen großzügigen, einladenden Seminarraum. Daher können alle Seminare und Workshops wieder im Autonom Health Zentrum abgehalten werden. 😊



**Ausstattung:** Mit modernster Seminar-Ausstattung inklusive Seminarküche 🍷

**Lage:** Verkehrsgünstig, ca. 15 Gehminuten von der Bus- und S-Bahn Station Kierling

**Parken:** Es gibt genügend Parkplätze rund um das Zentrum ohne Kurzparkzone!

**Unterkunft:** Wir haben eine Liste von Unterkünften in unserer Nähe zusammengestellt.

**Verpflegung:** Ganz in der Nähe gibt es einige Lokale und Heurige mit leckeren Speisen. Haben wir schon ausprobiert! 😊

Unsere neue Adresse:

**Autonom Health  
GesundheitsbildungsGmbH  
Babenberggasse 24-26  
3400 Klosterneuburg**





## Facebook-Aktion: "Bewerte und gewinne"



### Nochmaliger Aufruf: Bewertungen auf Facebook erwünscht 🙏

Wir bitten erneut alle Facebook-User, eine Bewertung unseres Unternehmens auf Facebook abzugeben und danken allen ganz herzlich, die es bereits getan haben!

**Unser Dank – euer GEWINN!** Unter allen im Februar durchgeführten Bewertungen verlosen wir **drei Monatsflatrates** (im Wert von je EUR 39,- pro Monatsflatrate).

Schon im März Newsletter werden wir die Gewinner vorstellen! 🙌 😊

**Worum geht's?** Wir wollen Euch mit unserer Facebook-Seite ständig auf dem Laufenden halten, damit ihr und alle an der HRV Interessierte sofort ein Bild von uns und unseren Angeboten erhalten und immer up-to-date seid.

**Und was könntet ihr dazu tun? Ganz einfach:** Besucht unsere Facebookseite, gebt unter eurem Namen eine öffentliche Empfehlung ab und postet diese Empfehlung:

**<https://www.facebook.com/autonomhealth/reviews/>**

Wir freuen uns auf Euer Feedback!

## Austrian Airlines



### Austrian Airlines und das Thema Schlaf

PilotInnen tragen Sonnenbrillen. Um besonders cool zu wirken? Um sich selbst vorzutäuschen es wäre draußen dunkel? Beides kann „situationselastisch“ Sinn machen. Zum Beispiel die künstliche Dunkelheit nach Langstreckenflügen. Von Wien nach LA, nach drei Tagen zurück nach Wien. Vier Tage später vielleicht nach Tokyo. Dabei fällt man von einem Jetlag in den nächsten.

Und da kommen die Sonnenbrillen ins Spiel. Mit diesem einfachen Trick bleibt man nämlich leichter in seinem Rhythmus – auf Mitteleuropäischer Zeit synchronisiert quasi. Man lebt in seinem Rhythmus weiter. Anders geht´s nicht. Hat auch Vorteile. Um 4 Uhr früh mit den Rollerblades auf dem leeren Sunset Boulevard in San Francisco hat auch was.

Also es gibt einiges Wissenswertes zum Thema Long Distance Flights. Nebst der Faszination können die nämlich auch ordentlich an Performance und Gesundheit knabbern. Kein Wunder, dass sich die Crews da ihre Gedanken machen.

Und damit die „am Boden bleiben“, wird gleich in der Ausbildung von PilotInnen und FlugbegleiterInnen vermittelt, was Sache ist. Von Experten. **Dr.med. Alfred Lohninger** ist so einer. Und jetzt gibt es auch ein Video mit wichtigen Facts für alle, die uns beim „charming way to fly“ umsorgen. Macht euch selbst ein Bild:

[https://www.youtube.com/watch?v=aXk\\_2L28RSg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=aXk_2L28RSg&feature=youtu.be)



**Dr. med. Alfred Lohninger**  
Chronomediziner  
**Karin Haumer**

## Save the date: HRVsport von 21. bis 22. März



### Special Workshop: HRVsport



In dieser Intensiv-Weiterbildung für HRV-Anwender, Sportler im Amateur- und Leistungsbereich, Trainer und alle HRV-Interessierten wird die Anwendung der HRV im Sport zum Erlebnis. Dieser Termin wird nämlich ein ganz besonderer, denn dank der neuen Technik können wir – wenn alles glatt läuft – eine kleine Sensation bieten: Wir werden die Chance haben, einige von uns mit der HRV unterstützten Athleten live bei ihrer Arbeit zu erleben!

Ein weiteres Highlight wird **Seppi Neuhausers** Einblicke in seine Sportkarriere anhand der HRV bilden. Mit den Höhen und Tiefen, seinen ausgefeilten Trainingsmethoden und - seit seiner Diagnose im Herbst - sein Sport mit Schwerpunkt Reha-Training.

- Die Basics der HRVsport (STEP-Wert, NPB, Dynamik C etc.) an Beispielmessungen erklärt
- RUHE (Regelmäßigkeit, Umfang, HIT, Erholung)
- DIE Eckpfeiler einer gelungenen Trainingsarbeit
- Die Zutaten zum Erfolg mit der HRVsport als Würzmischung: Trainingsprinzipien mit den Daten der Spezialsoftware aufgearbeitet und sichtbar gemacht
- Live-Messungen von Sportlern
- Reha-Training

#### **Referent: Seppi NEUHAUSER**

ehem. Ausdauersportler und Trainer im Spitzensport



**Termin: 21. - 22. März 2020**

**Seminarzeiten: Samstag 10.00-18.00  
Uhr**

(mit anschließendem gemeinsamen  
Heurigenbesuch in Klosterneuburg)

**Sonntag 10.00-14.00 Uhr**

**Ort:** Autonom Health Zentrum  
Babenberggasse 24-26, 3400  
Klosterneuburg

**Preis: EUR 290,-**

**Anmeldung:** per Mail  
unter [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com) bzw.  
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!



## Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis

### Unsere HRV-Professionals berichten 😊

In diesem Newsletter wollen wir wieder  
einen unserer HRV-Professionals  
vorstellen, um euch einen kleinen  
Einblick in deren praktische Arbeit mit  
der HRV zu geben:



## Henry BUCKO, 37

Professionelles Stressmanagement für den Raum Deutschland, Österreich und Schweiz

- Gründer und Inhaber von STRESSPOINT
- Bankfachmann
- Grundschullehrer
- Zertifizierter Trainer für Stressregulation und Burnout-Prävention

9445 Rebstein, Schweiz

[info@stresspoint.ch](mailto:info@stresspoint.ch)

[www.stresspoint.ch](http://www.stresspoint.ch)

## Vom Lehrer zum Stressmanager

### Henry, wie bist du auf die HRV gekommen?

*Zunächst durch meinen Schwiegervater, der als Geschäftsführer der Pacovis, ein auf umweltbewusste Lebensmittelverpackungen spezialisiertes Unternehmen, regelmässig HRV-Messungen für seine Mitarbeitenden anbietet. Dann aber v.a. durch meinen Hausarzt, der ebenfalls HRV-Professional ist. Die HRV war gewissermaßen der Gamechanger nach meinem überstandenen Burnout, denn ich hatte Angst vor einem erneuten Burnout. Durch die regelmässig durchgeführten HRV-Messungen lernte ich meine Stärken und Schwächen genau kennen und respektieren.*

### Warum hast du dich dazu entschlossen, mit der HRV zu arbeiten?

*Aus felsenfester Überzeugung, dass die HRV Steine ins Rollen bringt! Meine eigene Faszination für die HRV hat mich schliesslich zu einem grossen Schritt bewogen: Ich habe*



*meine Festanstellung als Lehrer gekündigt, die Ausbildung zum HRV-Professional und zum zertifizierten Trainer für Stressregulation und Burnoutprävention absolviert. Mit familiären und finanziellen Verpflichtungen ist der Schritt in die Selbstständigkeit natürlich nicht einfach gewesen. Die tiefe Überzeugung, dass Stressmanagement ein Riesenthema ist, hat mich aber auch in schwierigen Momenten motiviert, weiterzumachen.*

### **Wie arbeitest du konkret mit der HRV?**

*Schon bei meinen ersten HRV-Messungen mit meinen Klienten bin ich nicht nur bei der SWOT-Analyse und Empfehlungen geblieben, sondern habe ihnen alle möglichen Strategien zur Stressbewältigung vermitteln wollen. Die Fülle an Informationen hat viele Klienten fast schon überfordert, sodass ich mich dazu entschlossen habe, mein theoretisches und praktisches Wissen in digitaler Form zur Verfügung zu stellen. Als langjähriger Lehrer liebe ich das Vermitteln und Coachen und somit war der Schritt naheliegend, mein Wissen sowohl für Privatpersonen, als auch für Firmen zur Verfügung zu stellen.*

### **Und wie reagieren Leute auf deine Stresskurse?**

*Ich verwende nicht gerne den Ausdruck "Kurse", weil Menschen damit langweiliges Lernen aus ihrer eigenen Schulzeit verbinden. Das Wissen aus unserer **Stresspoint-academy**© ist sehr praxisorientiert und locker aufgebaut. Ich verwende lieber den Begriff "Training" weil der Grossteil unserer Klienten durch ihre HRV-Messergebnisse motiviert sind, etwas verändern zu wollen. Und mit unseren Online Trainings können sie dies unabhängig von Zeit und Ort tun.*

### **Welche Zielgruppen sprichst du genau an?**

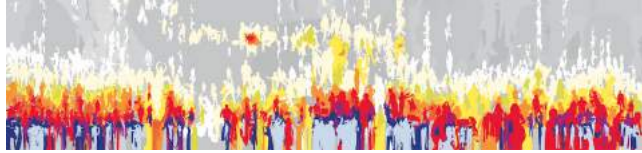
*Ganz einfach: motivierte Menschen! Nur wer motiviert ist, kann im Leben etwas verändern. Unser Sohn besucht die 1. Klasse und kam kürzlich mit folgendem Satz nach Hause: "Papa, ich glaube, ich brauche eine HRV-Messung. Unsere Lehrerin will, dass wir immer so schnell aufräumen, das stresst mich!" Ich habe ihn darauf getröstet, dass er sich nur noch 8 Jahre gedulden müsse, bis seine HRV-Daten auch ausgewertet werden können.*

### **Hast Du eigentlich eine Botschaft für Deine Stress-Klientinnen und Klienten?**

*Der Kern unserer Botschaft ist klar: Die Auseinandersetzung mit Stress soll nicht erst in der Burnout-Klinik stattfinden, sondern schon im Alltag - am besten unverkrampft und gerne auch mal in einer lockeren*

*Herangehensweise. Wir wollen aus dem weissen, sterilen und tabuisieredem Thema Stressbewältigung etwas dynamisches, motivierendes und farbiges machen. Denn Stress betrifft alle Menschen, deshalb muss man sich auch mit möglichst vielen Menschen ansprechend auseinandersetzen.*

---



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)** bzw. nutzen Sie den *Link in der Fußzeile*.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

---

**Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH  
Babenberggasse 24-26 | 3400  
Klosterneuburg | Österreich**

[Newsletter abbestellen](#)