



Schirkhof
HERZENSBILDUNG
AM BAUERNHOF

Schwarzenbach 7
8741 Schwarzenbach am Gröbzing
0664 73 36 86 37
info@schirkhof.at
www.schirkhof.at

Gemeinsam in Richtung Gesundheit gehen mit **Herzratenvariabilität** Erwachsener

Machen Sie Sich ein Bild von Ihrer Gesundheit.

Wenn Sie

- ...zu denen gehören wollen, die ihre **Gesundheit selbst in die Hand nehmen**,
- ...einfach wissen wollen, **wo sie gesundheitlich und lebensstilmäßig stehen**,
- ...modernste, **präzise mHealth-Technik** für die Optimierung Ihrer Gesundheit nutzen wollen:
...dann sind Sie hier genau richtig!

Was ist Herzratenvariabilität (HRV)?

...HRV Messungen sind denkbar **einfach und verblüffend aussagekräftig**:
Mit **minimalem Aufwand** geben sie haargenau und objektiv Auskunft über die physische und psychische Befindlichkeit, Gesundheit, Lebensstil und Leistungsfähigkeit.

Wir bieten den **höchsten Standard in der Diagnostik** der Herzratenvariabilität und **geben Antwort auf Fragen zum Thema Gesundheit und Lebensstil**:

- Leistungspotential (Reserven, Belastbarkeit)
- Regulationsfähigkeit (Reizverarbeitung, Stressmanagement)
- Schlafqualität
- Funktionellem biologischem Alter u.v.m.

Wie wird gemessen? Ganz leicht - im wahrsten Sinne des Wortes:

Und zwar ohne, dass Sie dabei in Ihren Alltagstätigkeiten eingeschränkt werden.
So ein Messgerät ist winzig - nur 3,5 cm zum Quadrat - und wiegt gerade einmal 24 Gramm.
Es wird mit Klebeelektroden an Ihrem Brustkorb befestigt und los geht es.
Während der 24-Stundenmessung können sie damit arbeiten wie immer, in Ruhe schlafen, gehen, laufen, Auto fahren,
aus: AUTONOM HEALTH® Herzratenvariabilität

Lassen Sie eine Messung durchführen und
in einem persönlichem Beratungsgespräch Ihr Lebensfeuer®analysieren:
Ihre zertifizierte HRV Professional by Autonom health®
Gerlinde Pletz, MEd



Schirkhof
HERZENSBILDUNG
AM BAUERNHOF

Schwarzenbach 7
8741 Schwarzenbach am Gröbning
0664 73 36 86 37
info@schirkhof.at
www.schirkhof.at

Gemeinsam in Richtung Gesundheit gehen

mit

Herzratenvariabilität

Erwachsener

Machen Sie Sich ein Bild
von Ihrer Gesundheit.



Bildquelle: Autonom health®

So läuft Ihre persönliche Herzratenvariabilitätsmessung ab:

- Inhaltliche und organisatorische Klärung (telefonisch)
- Persönliche Übergabe der Messinstrumente vor der Messung
- 24 Stundenmessung mit Aufzeichnung der Aktivitäten wahlweise mittels App oder in Papierform
- Persönliche Übergabe der Messinstrumente nach der Messung
- Auswertung der Messergebnisse mit schriftlicher Dokumentation
- Coachinggespräch: Dauer 1 Stunde
- Erhalt Ihres persönlichen Onlinezugangs zu Ihrer Auswertung

Paketpreis: 250€

Auf Ihre Kontaktaufnahme freut sich

Gerlinde Pletz, MEd

Tel.Nr.: 0664/73 36 86 37