

# Biofeedback und Neurofeedback

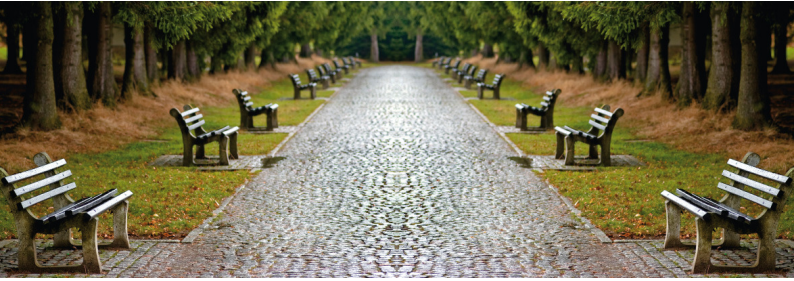


## Individuelles Stressmanagement

### präventive Gesunderhaltung

- Biofeedbacktraining gegen permanenten Stress und Burnout
- Wirksame Methode bei chronischen Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz, Migräne) und Tinnitus
- Effektive neue Strategien bei chronischen Rückenschmerzschmerzen
- Umfassende Angebote für eine effiziente und präventive Gesunderhaltung.

## Neue Wege einschlagen



- Stärkung der Selbstwahrnehmung stressrelevanter körperlicher Prozesse.
- Erlernen der willentlichen Beeinflussung dieser Prozesse in eine für den Organismus günstige Richtung.
- Dauerhafte Übertragung des Gelernten in den Alltag zur aktiven Stressprävention.
- Hohe Flexibilität in der Trainingsgestaltung erlaubt die ganz individuelle Anpassung an die Klientenbedürfnisse.
- Nachgewiesene Wirksamkeit bei unterschiedlichen Beschwerdebildern.
- Erkennen und Verstehen der engen Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Körper.
- Erschließen eines Instruments für die erfolgreiche präventive Gesunderhaltung.

### Weitere Informationen:

Dipl.-Psych. / Dipl. Infwiss. Klaus Hug

Tel: 08341 / 995 300

✉ [info@biofeedbackzentrum-allgaeu.de](mailto:info@biofeedbackzentrum-allgaeu.de)

🌐 [www.biofeedbackzentrum-allgaeu.de](http://www.biofeedbackzentrum-allgaeu.de)