

DAS BRANDNEUE SEMINARHIGHLIGHT

von



Unter Einbindung des NCS-NeuroChangeSolutions-Programmes
von Dr. Joe Dispenza

von und mit

Dr. Hans Steinbichler und Dr. med. Danijela Debelić
(NCS-certified Trainer) (internationale Ärztin)

&

5 * Premium Resort Falkensteiner Balance Resort Stegersbach

Eine Woche Genuss und Entspannung im Falkensteiner Balance Resort Stegersbach
mit der bahnbrechenden Seminarentwicklung von LifeUp !

Understand your Brain – Create your life

➤ **Gehirnscan**

Einblick in Ihre Kommandozentrale

➤ **Neueste Techniken:**

wie Sie Ihrem Gehirn trotz stressigem Alltag etwas Gutes tun

➤ **Vorträge und Videos**

basieren auf den aktuellsten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu den
Themen Stressresponse, Neuroplastizität und Gehirntuning

Termine 2019*

- So 16. Juni 2019 – Fr. 21. Juni 2019
- So. 15. September 2019 – Fr. 20. September 2019
- So. 17. November 2019 – Fr. 22. November 2019

*Änderungen vorbehalten

Mehr Netzwerke, mehr Netzwerken, mehr Emails, mehr Fotos, noch mehr Apps, mehr Geräte, mehr

doch je mehr wir gleichzeitig tun, desto mehr leidet das Ergebnis.

Laut dem Neurowissenschaftler Earl Miller ist unser Gehirn auch gar nicht für Multitasking ausgelegt. Dauerstress schadet Ihrem Gehirn und kann langfristig zu Schäden führen.

Nach einer Studie des California Institute of Technology in Pasadena bleiben gespeicherte Erinnerungen besser haften, wenn Neuronen, die an der Gedächtnisbildung beteiligt sind, im Takt der Theta-Wellen Signale (= entspanntes Gehirn) aussenden.

Das LifeUp Seminar „BRAIN BALANCE“ ist für alle, die gelassen und fokussiert neue Ziele erreichen und nachhaltige Veränderungen anstreben wollen, denn entspannte Gehirne lernen und funktionieren besser!

- Werfen Sie einen Blick in Ihr Gehirn.
Zu Beginn und vor Beendigung Ihres Aufenthalts wird die Aktivität Ihres Gehirns mittels hochmoderner bildgebender Verfahren, die den Energiebedarf von Hirnregionen scannen, gemessen. Nach der Auswertung (ca. 14 Tage) erhalten Sie eine ausführliche persönliche Analyse und Beratung. Diese geht gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Gehirns ein und erklärt individuelle Wege zur Steigerung der Gedächtnisleistung, Erhöhung der Konzentration und Merkfähigkeit, Möglichkeiten der selbstgesteuerten Entspannung und erholsamen Schlaf.
- Erfahren und erforschen Sie in Vorträgen und einfachen Übungseinheiten Techniken, die Ihr Gehirn fit, entspannt und ‚getuned‘ halten!



Die Einheiten finden am Vormittag und am Abend statt. Tagsüber können Sie alle Annehmlichkeiten des Hotels & SPAs genießen.

Inhalte des Seminars und Techniken basieren auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden auf informative und humorvolle Art von Dr. med. Danijela Debelić und Dr. Hans Steinbichler präsentiert.

Die Inhalte basieren auch auf neurowissenschaftlichen Forschungen von Dr. Joe Dispenza <https://drjoedispenza.de/> und dem von ihm entwickelten NeuroChangeSolutions (NCS) Konzept <https://neurochangesolutions.com/>.



Dr. Debelić, die mit Ihrem Team auch die Messung und Analyse Ihres Gehirns durchführt, ist eine international erfolgreiche Ärztin und eine führende Expertin im Bereich der Gehirnmessungen.

Dr. Steinbichler ist neben seiner Tätigkeit als Consultant und Coach, die weit über die Grenzen Österreichs hinausgeht, NCS-NeuroChangeSolutions-Consultant, ausgebildet von Dr. Joe Dispenza.

PROGRAMMÜBERSICHT und INHALTE

1. Ein Blick in Ihr Gehirn
 - Zwei Gehirnschans am Anfang und Ende des Kurses
2. Vorträge
 - Einführung in die Neurowissenschaften
 - Erkenntnisse aus tausenden von Gehirnmessungen
 - Zusammenspiel von Körper und Gehirn
 - Bewusstes und unbewusstes Denken – Placeboeffekte
 - Stressmanagement durch Gedankenmanagement
 - Verbesserung der Lebensqualität durch Veränderung und bewusstem Gestalten Ihrer Gehirnwellen
 - Fahrplan zur Integration des Erlernten ins tägliche Leben
3. Praktische Werkzeuge
einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren
4. Praxiseinheiten
um das Gelernte zu vertiefen
5. Einstündige Beratung durch einen Experten im Bereich Gehirnmessung
innerhalb von 14 Tagen nach Ende der Veranstaltung (online Video-Conference)
6. 14-tägige Online - Fragen/Antwort Sessions mit den Vortragenden
Viermal nach Ende des Seminars
7. Umfangreiche Unterlagen, Audio-Dateien, Literaturempfehlungen, Videos, uvam.

Gehirnscann (QEEG)

Die Gehirnmessung oder quantitative Elektroenzephalografie (QEEG) liefert eine Aufzeichnung der Gehirnaktivitäten, wie z.B. Frequenz und Amplitude der Gehirnwellen und dem Zusammenspiel der unterschiedlichen Gehirnareale. Grafisch wird das in Form von Graphiken, sogenannten Brain-Maps, dargestellt. Ihre Gehirnmessung wird mit einer sehr großen Datenbank bereits erfasster und analysierter Gehirnmessungen verglichen. Dadurch wird es möglich, Ihre besonders aktiven und eventuell belasteten Gehirnareale zu lokalisieren und den Zustand zu interpretieren. So kann erkannt werden, auf welche Bereiche besonderes Augenmerk gelegt werden sollte und wo Unterstützung ratsam ist. Weiters lässt sich feststellen, wie man das Gehirn gezielt fördern kann, um bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben.

ZUSATZANGEBOTE

Die Vorträge und praktischen Übungen finden jeweils morgens und vor dem Abendessen statt. Tagsüber können Sie auch individuelle Messungen Ihrer Herzfrequenzvariabilität (HRV) und Ihres Energiefeldes (GDV), sowie persönliche Beratungen mit Dr. Debelić oder Dr. Steinbichler buchen.

1. Herzfrequenzmessung (HRV)

Die Herzfrequenz gibt Aufschluss über den Gesundheitszustand des Organismus und des Nervensystems im Speziellen. Der Rhythmus des Herzschlags verändert sich je nach Gefühlslage und wird dabei schneller oder langsamer. Im gesunden Zustand sollte diese Anpassung schnell erfolgen. Ist diese Funktionalität z.B. durch Dauerbelastung gestört, erfolgt der Wechsel träge. Die Untersuchung der Herzfrequenz gibt daher Aufschluss über den tatsächlichen Stresslevel des Körpers.

2. Energiefeldmessung (GDV)

Die Energiefeldmessung oder *Gas Discharge Visualization* (GDV) wurde von Dr. Konstantin Korotkov entwickelt und ist eine nichtinvasive Methode, die Energie des Biofeldes zu messen. In Kombination mit der koreanische Su Jok Handakupunktur ist es möglich, eine Echtzeitdarstellung des elektromagnetischen Feldes des Körpers (Biofeld) zu erzeugen. Die Energiefeldmessung zeigt in Ganzkörperbildern aus mehreren Perspektiven den Zustand der Vitalenergie des Körpers. Daran sieht man, in welchen Bereichen der Organismus in Balance ist und in welchen Bereichen er eventuell besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Auf diese Weise können auch schon sehr frühzeitig mögliche körperliche Blockaden erkannt werden.

3. Individuelles Mentaltraining vor Ort – Dr. Steinbichler

Im Rahmen dieser individuellen Beratung kann im Detail auf die speziellen Anliegen der KursteilnehmerInnen eingegangen werden. Z.B. können praktische Übungen vertieft und im Detail erläutert, zahlreiche Tipps zur Lebensführung gegeben sowie die Ausarbeitung eines individuellen Trainingsplans ermöglicht werden.

4. Persönliche Beratung – Dr. Danijela Debelić

1. Ein vom medizinischen Standpunkt aus erarbeiteter **individueller Übungsplan** auf Basis der Kursinhalte samt detaillierter Erklärung der Übungen, bezogen auf die jeweiligen Bedürfnisse des Teilnehmers vor dem Hintergrund der Physiologie des Körpers (Herz, Kreislauf, Lungen, Atmungseffekte in Gehirn und Herz).

2. **Verbale Erläuterung der initialen Gehirnmessungen** (Pre-testing) und individuelle Beratung im Hinblick auf die anzuwendenden Übungen zur Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Ein schriftlicher Bericht der Gesamtanalyse der Gehirnmessungen wird innerhalb von zwei Wochen nach dem Kurs an jeden Teilnehmer übersandt.
3. Ergänzende **Erläuterungen von Atemtechniken**, die Gehirn, Körper und Herz unterstützen den persönlichen Energiehaushalt zu optimieren.

Bitte um Beachtung, dass während des Kurses nur begrenzte Zeiten für individuelle Beratungen zur Verfügung stehen. Sollten diese Zeiträume nicht ausreichen, besteht die Möglichkeit zu entsprechenden Online-Konsultationen (Videokonferenz) gegen vorherige Vereinbarung.

Im Falle von zusätzlicher Buchung von **HRV oder GDV Untersuchung** steht Ihnen das Team für persönliche Beratung ebenfalls entweder vor Ort oder nach dem Kurs online zur Verfügung.

5 Nächte inkl. HP, zwei „Brain-Mappings“,
persönlicher Beratung und Vorträge sowie
aller Balance Resort-Inklusivleistungen

€ 2.600,- P.P./DZ | € 2.880,- P.P./EZ

INFORMATION & RESERVIERUNG:

Tel. +43/(0)3326/ 55 155

reservations.balanceresort@falkensteiner.com

www.balanceresort.falkensteiner.com

Für nähere Auskünfte kontaktieren Sie uns gerne auch direkt unter

hans.steinbichler@ics-consulting.at

<https://www.ics-consulting.at/de/portfolio-details/change-management-coaching-mediation.html>

Wir freuen uns, Sie bei einem der Termine persönlich begrüßen zu dürfen!

Dr. Danijela Debelić & Dr. Hans Steinbichler

Programmablauf

Zeit / Tag	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
7:30 – 8:30		Vortrag/Übung 1	Vortrag/Übung 3	Vortrag/Übung 5	Vortrag/Übung 7	Vortrag/Übung 9
9:00 – 12:00	Ankunft	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	2. Gehirnmessung
12:00 – 13:00	1. Gehirnmessung	Ind. Mittagspause	Ind. Mittagspause	Ind. Mittagspause	Ind. Mittagspause	Ind. Mittagspause
13:00 – 17:00	– ind. Voranmeldung notwendig	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / Ind. Beratung	Genießen Sie das Resort / 2. Gehirnmessung	Verabschiedung
17:00 – 18:30	Meet & Greet	Vortrag/Übung 2	Vortrag/Übung 4	Vortrag/Übung 6	Vortrag/Übung 7	
19:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	



Dr. Danjela Debelić & Dr. Hans Steinbichler

