**Biofeedback** ist eine wissenschaftliche Methode, die Sie darin unterstützt, Körpersignale (die i.d.R. nicht sichtbar sind) zu veranschaulichen und so veränderbar zu machen.

Wenn Sie mehr **Verständnis für Ihren Körper und seine Reaktionen** aufbauen möchten, wissen möchten, wie Ihr Körper auf **Belastungen sowie Entspannung** reagiert, Sie **Selbstregulation** und **Selbstkontrolle** erlernen, Ihre **Selbstheilungskräfte** aktivieren, **Verantwortung für Ihre Gesundheit** übernehmen und/oder Ihre **Stresstoleranz** erhöhen möchten, dann vereinbaren Sie sich einen Biofeedback-Termin bei uns.

Dauer pro Einheit: ca. 30 Minuten

psbsbg@plus.ac.at