



PSYCHOLOGIE DE LA SANTE  
BIOFEEDBACK

## Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

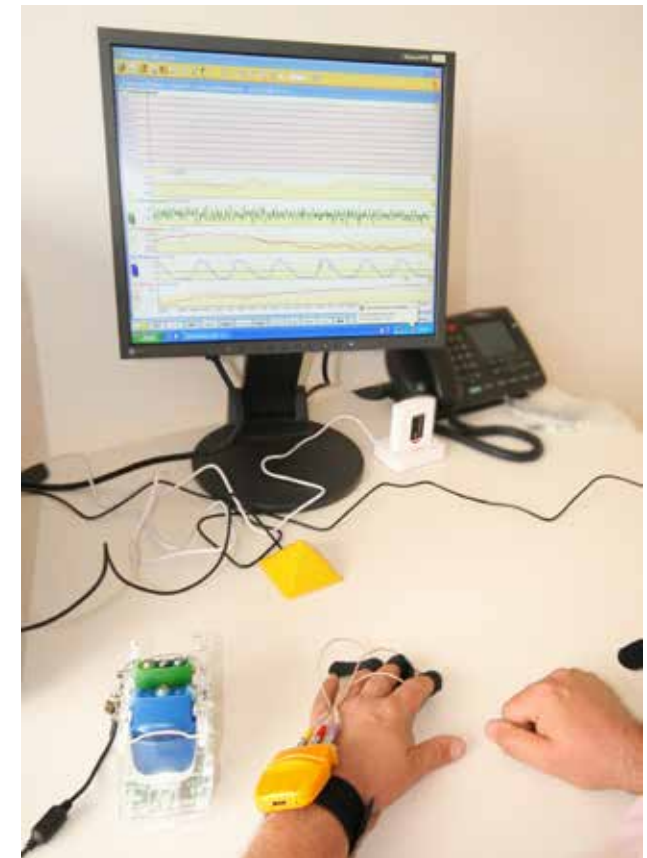
Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

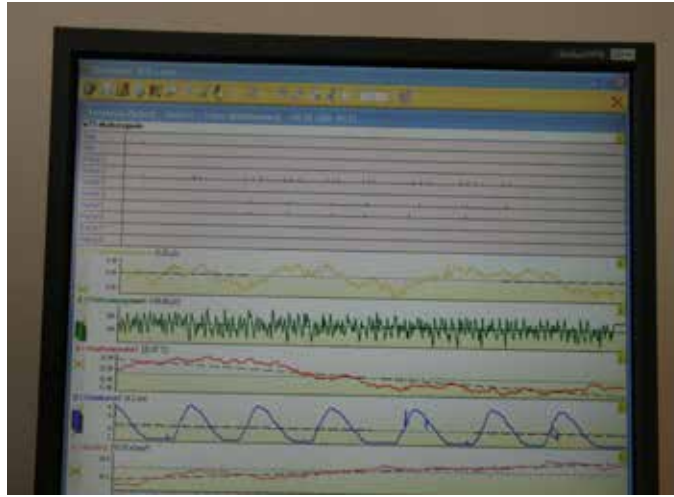
INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



### EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :  
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT  
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-  
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM  
EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRAEVENTIV MEDIZIN.





## Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist die Bezeichnung für ein Verfahren welches es ermöglicht, unbewusst ablaufende physiologische Funktionen wahrzunehmen und zu lernen, diese willentlich zu beeinflussen.

## Wie funktioniert Biofeedback?

Wer kennt nicht das alte Sprichwort: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“.

Wahrnehmen, den „Ist-Zustand“ annehmen, sich dessen bewusst werden um positive Veränderungen anzustreben.

Beim Biofeedback geht es um das Wahrnehmen, Erkennen von Zusammenhängen, Verstehen, Verändern und Kontrollieren von Erregungszuständen.

## Typische Einsatzgebiete sind:

- Erregungskontrolle
- Stress, Stressfolgen, Stressbewältigung
- Loslassen, Entspannung, Regeneration
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

## Ablauf

Benötigt werden in der Regel 6-8 Sitzungen

1. ein eingehendes Erstgespräch.
2. psychophysiologische Diagnostik mit dem Biofeedbackgerät,
3. die Vermittlung von Entspannungsfertigkeiten,
4. Training,
5. Heimtraining. Bei Bedarf werden klärende, unterstützende und beratende Gespräche geführt.

## Termine

Termine nach Vereinbarung  
Tel.: 2888-6363 Fax.: 2888-4949  
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Sprache

Luxemburgisch, Trainingsanweisungen auf Deutsch.

## Preis

Einzelsitzung 1 Stunde: 90€

wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet