



Besuchen Sie BIO auf dem Gesundheits- festival ISARSANA

Mit Biofeedback sich selbst besser kennen lernen

Das BIO-Magazin und Biofeedbackexperte Michael Diaz von der Lösungswerkstatt bietet auf dem BIO-Aktionsstand eine Biofeedbackmessung an. „Dem Besucher werden an verschiedenen Körperstellen Sensoren angelegt, die zum Beispiel Pulsfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur messen. Diese sind wiederum mit einem Computer verbunden, der die Daten aufzeichnet. Die Messdaten werden als Bild oder Grafik im Computer umgesetzt. Mit dieser Rückmeldung wird dem Patienten bewusst, wie er auf verschiedene Situationen reagiert,“ erklärt der Biofeedbacktherapeut Michael Diaz. Hier beginnt dann die gemeinsame Arbeit. Ziel ist es, alleine durch Gedankenkraft die Stressreaktionen zu reduzieren. Die Ergebnisse sind verblüffend. Nur die wenigsten Menschen halten es für möglich, was sich allein durch die Kraft der Vorstellung bewerkstelligen lässt.

Aufgrund seiner umfangreichen Ausbildungen ist das Methodenspektrum, auf das Michael Diaz zurückgreifen kann, breit gefächert. „Ganz bewusst lasse ich aus meiner therapeutischen Tätigkeit Erfahrungen in mein Coaching einfließen“, erläutert der psychotherapeutische Heilpraktiker. „Anfangen bei der Arbeit mit dem ‚inneren Team‘ des Klienten, der Arbeit mit Metaphern und Symbolen, Analyse der eigenen Stärken und Schwächen, Techniken zur Veränderung negativer Gedanken und Einstellungen bis hin zu Visualisierungstechniken.“

Das Ausprobieren ist selbstverständlich kostenlos. Der Test dauert etwa 10 bis 15 Minuten. Wenn Sie im Vorfeld mehr über Michael Diaz und seine zielorientierten Lösungswerkstatt wissen möchten – Infos gibt's bei: www.loesungswerkstatt.info



Unter dem Motto „Gesundheit lernen“ bietet der psychotherapeutische Heilpraktiker Michael Diaz am BIO-Stand Biofeedback zum Ausprobieren

Fotos: Archiv der Tourist-Information Bad Tölz / Michael Diaz