

POWER plus®

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Pirker-Binder

- Studium der Handelswissenschaften
- Studium der Pädagogik
- Biofeedback und Neurofeedback USA
- Psychotherapie: Logotherapie & Existenzanalyse nach Viktor Frankl
- EMDR
- Wertorientierte Imagination nach Böschmeyer
- gerichtl. beeidete & zertifizierte Sachverständige für Psychotherapie



BÜCHER

- **NEU:** Prävention von Erschöpfung in der Arbeitswelt. Verlag: Springer, Wien; 2016
- Biofeedback in der Praxis, Band 1: Kinder Verlag: Springer, Wien; 2006
- Biofeedback in der Praxis, Band 2: Erwachsene Verlag: Springer, Wien; 2007
- Biofeedback in der Pflege (S. 333-340) in: Schmerztherapie in der Pflege. Herausgeber: Likar, Bernatzky, Mäkert, Ilias Verlag: Springer, Wien; 2009

SETZEN SIE MASSNAHMEN FÜR IHRE LEBENSENERGIE UND VITALITÄT.



MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Pirker-Binder

INSTITUT BICO | STRESS-THERAPIEZENTRUM

ZENTRALE Wien: A-1190 Wien, Saileräckergasse 43/26
Standort Eisenstadt: 7000 Eisenstadt, Hauptstraße 8/10

office@pirker-binder.at | www.pirker-binder.at

mobil: +43 676 70 47 668

www.pirker-binder.at | office@pirker-binder.at

Setzen Sie Maßnahmen für Ihre Lebensenergie und Vitalität

STRATEGIEN GEGEN ERSCHÖPFUNG

HR Health & Regeneration®



erschöpft?

POWER plus®

Ein exklusives Kurzprogramm

awareness ■ **S**ocial ■ **C**ompetence ■ **t**olerance ■ **i**ntuition

Setzen Sie die ersten Schritte für Ihr ressourcenorientiertes Stressmanagement

Vitalität und Leistungsfähigkeit hängen stark von der Regenerations- und Regulationsfähigkeit des Organismus ab. Das Ziel des POWER plus® Programms ist es, durch eine 24 STD HerzratenVariabilitätsmessung einen ersten Eindruck in das eigene Energiepotential, in die Leistungsfähigkeit, Regenerations- und Regulationsfähigkeit des Organismus zu erhalten und darauf aufbauend effektvolle Strategien für den Arbeitsalltag zu erlernen.

EXKLUSIVANGEBOT ZUM KENNENLERNEN

- Isterhebung der aktuellen Belastung und Regenerationsfähigkeit im Schlaf durch eine 24 Std. HerzratenVariabilitätsmessung
- 2 EH Coaching (à 50 Min)
- 2 EH Biofeedback-Training zum Erlernen von Loslassen, innerer Ruhe und zur Reduktion stressbezogener Beschwerden
- Als Block oder einzeln buchbar

ERWEITERUNGSMÖGLICHKEITEN

- Neurofeedback: Ruhe im Kopf statt Grübeln
- ärztliche Stressdiagnostik (FRAS-Test, Immunstatus, ua.)

TERMINE & PREISE

Auf Anfrage unter: office@pirker-binder.at
oder mobil: +43 676 70 47 668



EIN EXKLUSIVPROGRAMM GEGEN ERSCHÖPFUNG

POWER plus® - das exklusive Kurzprogramm – für Menschen mit hohem Zeitdruck, hoher Verantwortung, hoher Arbeitsbelastung

Beim Stress ist es wie bei einer Geige: Der beste Klang entsteht, wenn die Saite weder zu lasch noch zu straff gespannt ist.

(Kenneth Greenspan)

NUTZEN

- Ausstieg aus der Erschöpfungsspirale
- Erhalt der Leistungsfähigkeit und Vitalität
- Erhalt der Konzentrationsfähigkeit
- Distanzierung zur Arbeit
- Erlernen konzentrierter Gelassenheit
- Reduktion stressbedingter Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Bluthochdruck, Reizdarm
- Quick-Relax – Techniken für den Alltag



ORT & KONTAKT

INSTITUT BICO - STRESS-THERAPIEZENTRUM | MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Pirker-Binder
WIEN: 1190 Wien, Saileräckergasse 43/26 | EISENSTADT: 7000 Eisenstadt, Hauptstraße 8/10
mobil: +43 676 70 47 668 | office@pirker-binder.at | www.pirker-binder.at

HERZRATENVARIABILITÄT-ANALYSE

Zeitdruck, Verantwortung, ständige Aktivierung, zu viel Stress ohne ausreichende Erholung und Regeneration führen zu einer chronischen Überlastung des Organismus und zu einem Regenerationsdefizit. Um ein Erschöpfungssyndrom zu vermeiden, ist es sinnvoll, rechtzeitig präventive Strategien anzuwenden.

Die HeartBalance Analyse, eine 24 Stunden Messung Ihrer Herzschläge, gibt Ihnen



Auskunft über die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers. Anhand der Messung lässt sich die Regulations- und Regenerationsfähigkeit sichtbar und erkennbar machen.

BIOFEEDBACK & NEUROFEEDBACK



Bio- und Neurofeedback machen Aktivierung, Entspannung und Regeneration am Bildschirm sichtbar.

Dieses Feedback unterstützt das Erlernen effizienter Strategien für Ihr persönliches ressourcenorientiertes Stressmanagement im Alltag. Selbstkontrolle und -kompetenz, aber vor allem Eigenverantwortung werden dadurch geschult.