

## Best Practice - Biofeedback: Einsatzmöglichkeiten in der spezialisierten Wellness-Hotellerie

| Datum        | Zeit              | Ort                      |
|--------------|-------------------|--------------------------|
| 7. März 2019 | 11:25 - 11:45 Uhr | CityCube Berlin, Saal A3 |

Bei dem Begriff Biofeedback oder auch Biofeedbacktraining – handelt es sich um ein medizinisches Messgerät mit dem biologische Körperfunktionen, welche normalerweise nicht bewusst wahrgenommen werden können, wie zum Beispiel Pulsfrequenz, Blutdruck, Mentalwerte und Muskelspannung, für den Gast sichtbar gemacht werden.

Die Einsatzmöglichkeiten erstrecken sich u.a.: erlernen von Entspannungstechniken, verbessern der Regeneration, Schlaf-Problemen, Tinnitus, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme, Angst und Stress.

Im Bereich Entspannung und Regeneration geben die am Gast vorgenommenen Messungen Auskunft über den Belastungszustand des Körpers und des Geistes. Im Biofeedback-Training lernt der Gast, wie er diese Funktionen willentlich steuert und Entspannung und Regeneration bewusst herbeiführt.

Diana Sicher-Fritsch hat eine Methode entwickelt, welche es ihren Hotelgästen ermöglicht, bereits in kurzer Zeit Einfluss auf diese Körperfunktionen zu nehmen.

Diana Sicher-Fritsch gibt einen Einblick, wie Biofeedback in das Angebot eines spezialisierten Wellnesshotels integriert werden kann.

### Referentin:

[Diana Sicher-Fritsch](#), Dipl. Lebensberaterin & Mental Coach, MentalSpa Resort Fritsch am Berg, Gesundheitszentrum Denk-Art