

Gemeinsam in Richtung Gesundheit gehen

mit

# Herzratenvariabilität

Erwachsener



Machen Sie Sich ein Bild  
von Ihrer Gesundheit.



Bildquelle: Autonom health®

## So läuft Ihre persönliche Herzratenvariabilitätsmessung ab:

- Inhaltliche und organisatorische Klärung (telefonisch)
- Persönliche Übergabe der Messinstrumente vor der Messung
- 24 Stundenmessung mit Aufzeichnung der Aktivitäten wahlweise mittels App oder in Papierform
- Persönliche Übergabe der Messinstrumente nach der Messung
- Auswertung der Messergebnisse mit schriftlicher Dokumentation
- Coachinggespräch: Dauer 1 Stunde
- Erhalt Ihres persönlichen Onlinezugangs zu Ihrer Auswertung

Kennenlernpaket: 190€

Lassen Sie eine Messung durchführen und  
in einem persönlichem Beratungsgespräch Ihr Lebensfeuer® analysieren.

**Auf Ihre Kontaktaufnahme freut sich**

**Gerlinde Pletz, MEd**

Ihre zertifizierte HRV Professional by Autonom health®

Tel.Nr.: 0664/73 36 86 37