

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

BIOFEEDBACK

An- und Entspannung „sichtbar machen“

Biofeedback ist eine Methode zum Erlernen der bewussten Beeinflussung von Körperfunktionen und kann somit als Schnittstelle zwischen Psyche und Körper gesehen werden. Mit Hilfe des Biofeedbackgerätes werden Körperfunktionen wie beispielsweise Atmung, Herzfrequenz, Muskelspannung oder Durchblutung gemessen und der Klientin/dem Klienten visuell oder auditiv rückgemeldet („Feedback“). Das Ziel von Biofeedback ist, diese Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen und somit seine Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Leitung: Mag. (FH) Dagmar Frank-Elmer

Terminübersicht: 09.05.2023, 08.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung: Journaldienst der Drogenberatung
Bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn
0316/32-60-44