



NCB

Das Workbook NeuroCognitionBoost

Dr. rer.medic.Beate Kranz-Opfen-Rhein

FÜR DIE LIEBLINGE

doc.physio.kor



doc.physio.kor
Dr.rer.medic.Kranz-Opgen-Rhein

NCB - NeuroCognitionBoost

hilft Menschen online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern.

Ihr Bedürfnis nach Wohlbefinden, innerer Ruhe und Entspannung, Stressresistenz, Energie, Ausgeglichenheit und vitaler Ausstrahlung hat mich dazu geführt das Konzept **NCB - NeuroCognitionBoost**, zu entwickeln. Das Konzept ist auch bei starker Belastung, online, ohne großen Zeitaufwand.

Unterschiedliche Übungen lassen sich leicht im Alltag durchführen.

Das Konzept **NCB - NeuroCognitionBoost** soll das vegetative Nervensystem unterstützen und den Nervus Vagus stimulieren. So werden alle Organfunktionen im Körper positiv beeinflusst. Der Nervus Vagus baut Stress ab und senkt den Cortisol Spiegel im Blut, was sich positiv auf das Körpergewicht auswirken kann.

Ein starkes vegetatives Nervensystem, ein starker Nervus Vagus, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden positiv.



Ein Überblick Was ist NBC?

**DAS IST DEINE ZEIT.
ZEIT FÜR DEINE
TRANSFORMATION!**

NeuroCognitionBoost ist spezifisch ausgewählt und Online, anwenderfreundlich für Führungskräfte und Menschen in Verantwortung entwickelt worden.

Mein besonderes Augenmerk im **NBC - NeuroCognitionBoost**, das Online-Angebot liegt auf geringem Zeitaufwand, Unabhängigkeit vom Ort, zeitflexibler und zeitsynchroner Online-Arbeit, in Leichtigkeit.

- Durch das Konzept **NBC-NeuroCognitionBoost** wirst Du lernen, Dein vegetatives Nervensystem zu stimulieren und zu stärken:
- Du wirst lernen zu atmen: **Atmung und Diaphragmen-Techniken.**
- Du wirst verstehen was inneren Ruhe bedeutet: **Meditation und Hypnose.**
- Du wirst in Bewegung bleiben: **Bewegung und Ausdauer.**
- Du wirst lernen zu entspannen und Schlaf zu verstehen: **Beruhigung und Pause to Go, Schlaf.**
- Du wirst Deinen Körper spüren und lieben: **Selbst-Massage, sanfte Faszientechniken, Kälte und Wechseltemperatur.**
- Du wirst erstaunen und Dich erfreuen: **Autosuggestion und Überraschung.**

NeuroCognitionBoost NBC



INHALTE

- DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM
- NERVUS VAGUS
- ATMUNG
- DIAPHRAGMEN
- MEDITATION, SCHLAF, HYPNOSE
- BEWEGUNG, AUSDAUER
- FASZIEN, TRIGGER, MUSKELN
- DAS ERHABENE, RE-SENSE



Das vegetative Nervensystem

WIRKUNG SYMPATHIKUS

Der Sympathikus ist für die Aktivierung des Körpers in Stress- oder Gefahrensituationen verantwortlich ist. Er sorgt für die sogenannte "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion, bei der der Körper in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Aktivität versetzt wird. Der Sympathikus steigert die Herzfrequenz, erweitert die Atemwege, erhöht den Blutdruck und mobilisiert Energiereserven, um den Körper auf eine schnelle Reaktion vorzubereiten.

Eine übermäßige Aktivierung des Sympathikus kann zu chronischem Stress und gesundheitlichen Problemen führen.

Es ist wichtig, eine gesunde Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu gewährleisten.

*Aktivität und Ruhe im Einklang
NCB hilft dabei!*



Das vegetative Nervensystem

WIRKUNG PARASYMPATHIKUS

Der **Parasympathicus** ist ein Teil des autonomen Nervensystems, der für die Regulation von Ruhe- und Verdauungsvorgängen im Körper verantwortlich ist. Er wirkt als Gegenspieler des Sympathikus, der für die Aktivierung des Körpers in Stresssituationen zuständig ist.

Durch einen ausgeglichenen Parasympathicus kannst Du Stress besser bewältigen und Deine Gesundheit langfristig unterstützen.

Der Vagusnerv, auch bekannt als **10. Hirnnerv**, ist ein wichtiger Nerv der zum Parasympsticus gehört. Er spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulation von lebenswichtigen Funktionen wie **Herzschlag, Verdauung und Atmung**. Er beeinflusst auch unsere Stimmung und unser allgemeines **Wohlbefinden**.

Der Nervus Vagus

Der **Vagusnerv** hat mehrere wichtige Punkte im Körper, an denen er besonders empfindlich auf äußere Reize reagiert.

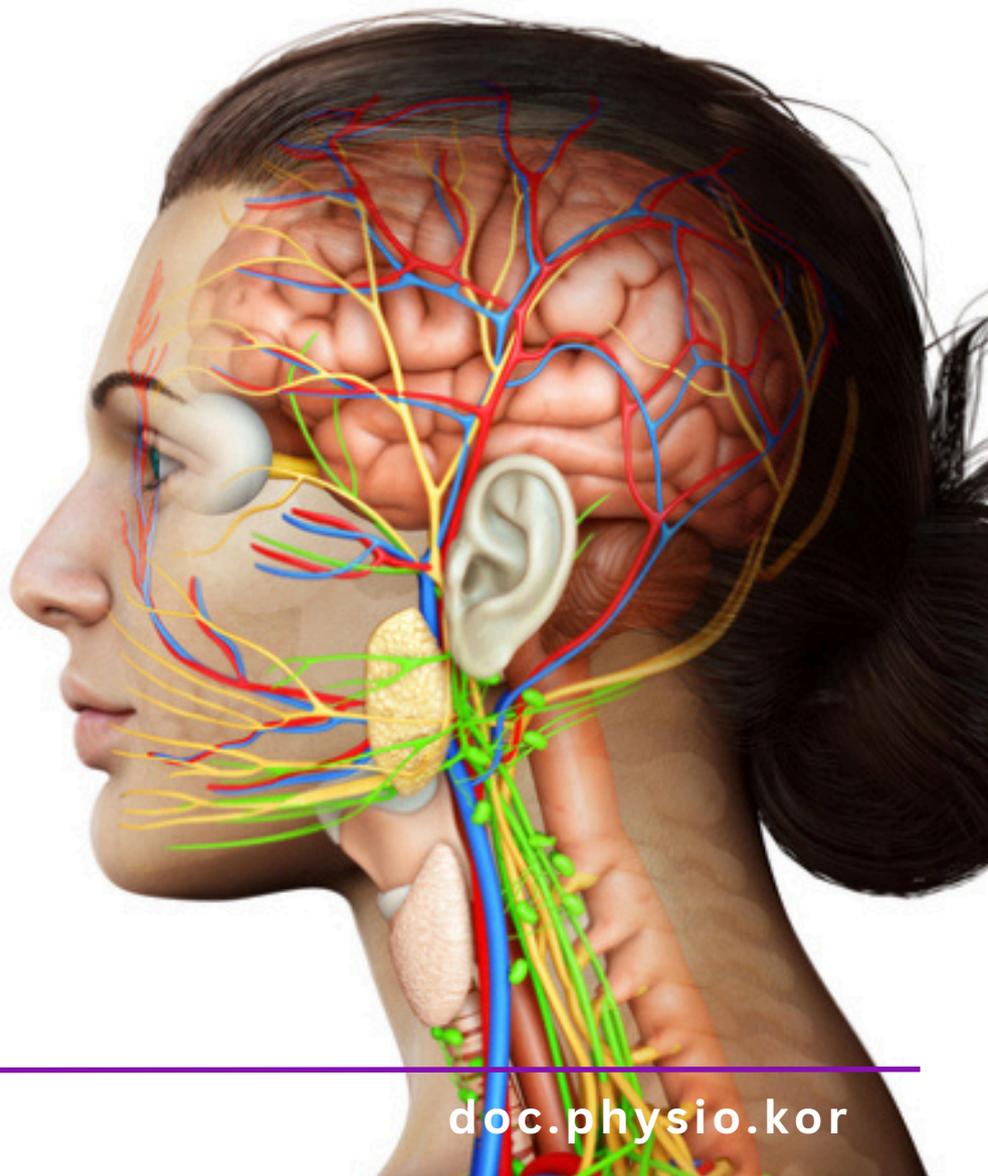
Dazu gehören der Halsbereich, der Brustkorb und der Bauchraum. Der Vagusnerv reagiert auf Druck, Dehnung und Temperaturveränderungen in diesen Bereichen, was **Auswirkungen auf die Herzfrequenz**, die **Verdauung** und die **Atmung** haben kann.

Diese Punkte des Vagusnervs sind entscheidend für die **Regulation verschiedener Körperfunktionen** und können durch gezielte Maßnahmen wie Massage oder Atemübungen stimuliert werden, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Der **Nervus Vagus** verläuft vom Gehirn durch den Hals und die Brust bis zum Bauchraum.

Er verzweigt sich in verschiedene Bereiche des Körpers, um **lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Verdauung und Atmung** zu regulieren.

Der Vagusnerv spielt eine **entscheidende Rolle bei der Kommunikation** zwischen dem Gehirn und den inneren Organen.





Techniken Vagus- Kontakt

WO AM KÖRPER LÄSST SICH DER VAGUS FÜR DICH ERREICHEN?

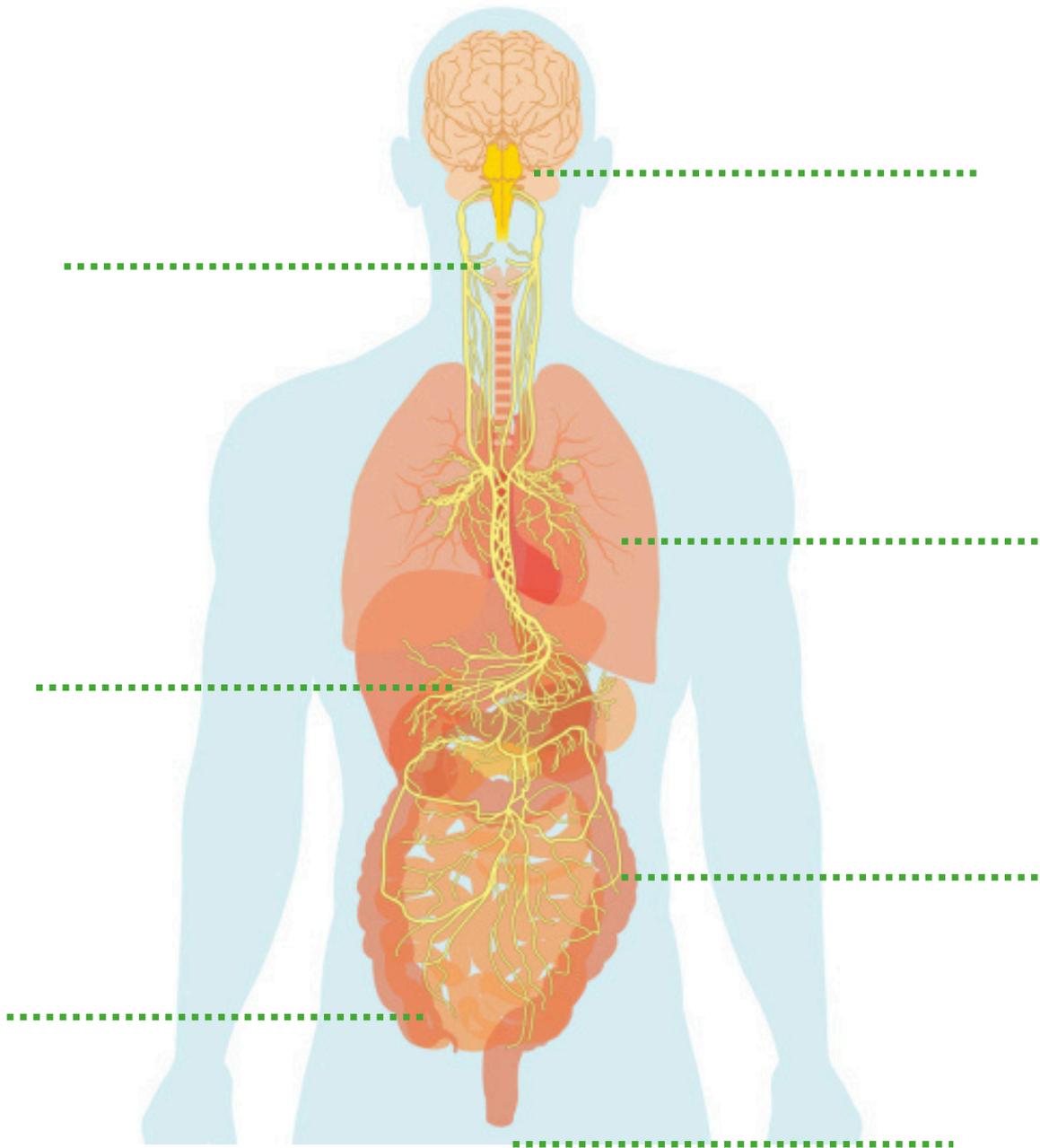
Der Nervus Vagus ist in seinem Verlauf an verschiedenen Stellen des Körpers gut zu erreichen und zu stimulieren. Folgende Stellen gehören dazu.

Die Techniken, die Du benutzen kannst, um den Vagus zu stimulieren sind meist sehr sanft und ruhig.

- Hinterkopf
- Kehlkopf
- Brustbein -
Schlüsselbein
Gabelung
- Brustkorb-
gabelung
- Bauch
- Unterbauch
- Kreuzbein

Verlauf des Nervus Vagus

Beschrifte den Verlauf - Raum für Notizen





VAS VISUELLE ANALOGE SKALA

Die Visuelle Analoge Skala VRS oder die Numerische Analoge Skala NRS werden benutzt, um die Fortschritte im NCB festzuhalten, oder auch um eine Wertigkeit festzuhalten:

“Wie wichtig ist Dir....?”

Die VAS arbeitet z.B. mit Smilys die eine unterschiedliche Mundstellung zeigen. Auf der anderen Seite dieser Smily-Skala sind die Zahle 1 (es geht mir sehr schlecht bis 5 (es geht mir sehr gut) zu finden.

Man wählt den Smily aus, der dem aktuellen Zustand/Befinden entspricht. Diese Zahl wird zur Dokumentation des Verlaufs festgehalten.

NAS Numerische Analoge Skala

Die NAS arbeitet direkt mit Zahlenwerten. Ein Zahlenstrahl ist schnell und einfach selbst aufgezeichnet.

Null bedeutet z.B.:

- “Ich fühle mich heute extrem schlecht”

Zehn bedeutet z.B.:

- “Ich fühl mich heute absolut gut.”





Der Vagus lässt sich an verschiedenen Stellen im Körper stimulieren.

Techniken zur Stimulation des **Nervus Vagus** gibt es in allen Kulturkreisen.

Wunderbare traditionelle Techniken helfen Dir den Vagus positiv zu beeinflussen.

Ich zeige wie das gehen kann:

Ablauf einer möglicher Anwendung:

- Hände auf dem Hinterkopf und der Brustkorbgegend legen
- Ausstreichen der seitliche Halspartie
- Klopfen des Brustbeins und des Schlüsselbeins
- Gurgeln oder Farbtonsingen
- Leichte Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- Tiefe Bauchatmung
- Vibrationston
- Zwerchfell Training

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. in zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- OHRMASSAGE

Ohrmassage

Der Nervus Vagus versorgt die Ohrmuschel, den äußeren Gehörgang und Teile des Trommelfells, somatosensibel. In seinem Verlauf kann über das Ohr positive Einfluss auf den Vagus genommen werden. Über eine Massage des Endes des äußeren Gehörganges, der Ohrmuschel und des Ohrläppchens wird der Vagus stimuliert.



Führe über deinen Zeigefinger kleine Massagekreise am Ende des Gehörganges im Ohr durch. Danach kannst du die Ohrmuschel und das Ohrläppchen sanft massieren. Durch diese Technik wird der Vagus stimuliert.



Ohrenziehen

Eine weitere Technik, den Vagus über das Ohr zu stimulieren, ist das Ohren ziehen. Es gibt zwei Richtungen am Ohr zu ziehen, um auf ihn einzuwirken:

1. Greifen Sie mit dem Zeigefinger in das Ohr mit dem Daumen hinter das Ohr. Packen Sie die Ohrmuschel und ziehen sie nach unten außen.
2. fassen Sie das Ohrläppchen. Im oberen Bereich mit Daumen und Zeigefinger und ziehen das Ohr langsam nach außen.

Halte den Zug, jedes Mal 30 Sekunden bis 1 Minute lang aufrecht, ohne am Ohr zu reißen, also ganz sanft bedacht und ruhig. Löse den Zug danach langsam wieder. Führe das Ohrenziehen an jeder Seite einzeln zwei bis dreimal durch oder ziehe an beiden Ohren 2-3 mal gleichzeitig.



Die Atmung

Die Atmung ist ein lebenswichtiger Prozess, bei dem Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben wird.

Dafür werden die Atemmuskulatur und das Zwerchfell genutzt, um Luft in die Lunge zu ziehen und wieder auszustößen.

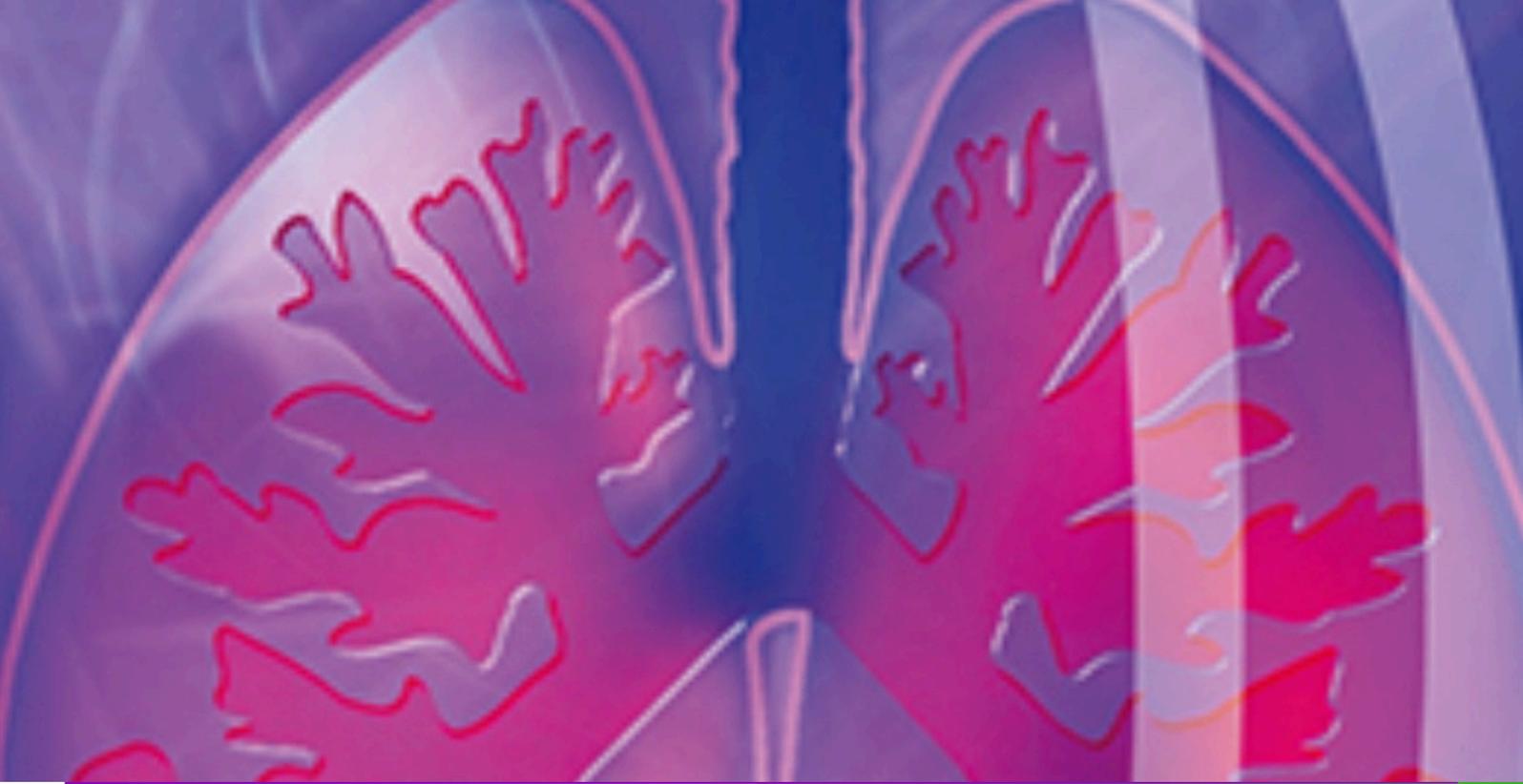
Eine effektive Atmung versorgt den Körper mit ausreichend Sauerstoff und trägt zur Entgiftung des Körpers bei.

Atemübungen können dazu beitragen, die Atmung zu verbessern und Stress abzubauen.

Der **Vagusnerv** spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Atmung. Er sendet Signale an das Zwerchfell und die Atemmuskulatur, um die Atemfrequenz und -tiefe zu steuern.

Durch die **Aktivierung des Vagusnervs** kann die Atmung vertieft und verlangsamt werden, was zu einer Entspannung des Körpers und einer verbesserten Sauerstoffversorgung führen kann. Andersherum beeinflusst die Atmung die Funktion des Vagus.

Atemübungen, die den Vagusnerv stimulieren, können daher dazu beitragen, Stress abzubauen und das **allgemeine Wohlbefinden** zu steigern.



Ein Überblick Atemtechniken

Atemtechniken sind Methoden, die bewusst eingesetzt werden, um den Vagus zu stimulieren.

Durch **gezieltes Ein- und Ausatmen** können Atemtechniken zur Entspannung, Stressabbau und zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

Regelmäßiges **Üben von Atemtechniken** kann helfen, die Atmung zu optimieren und die **körperliche sowie geistige Gesundheit** zu fördern.

- Lippenbremse
- Zwerchfellkräftigung
- 4er Atmung
- Ansteigende Atmung
- Laute Atmung
- Atemlenkung
- Saccadierende Atmung

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. in zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- ATMUNG

Nasenatmung - Lippenbremse

Setze dich aufrecht hin:

- Die Beine stehen Hüft breit auseinander
- Die Füße drücken in den Boden
- Der Nacken ist lang
- Die Schultern hängen entspannt
- Die Hände liegen auf dem Bauch
- Die Augen sind geschlossen
- Die Lippen liegen leicht aufeinander,
- Die Zunge hat Tendenz zum Gaumen



Einatmung:

Atme tief gleichmäßig und langsam, durch die Nase ein. Dabei spürst du mit deinen Händen nach, wie der Bauch nach außen geht. Die Hände laufen bei der Bewegung mit, ohne Widerstand zu geben.

Ausatmung:

Führe die Luft beim Ausatmen langsam und gleichmäßig zu den leicht geschlossenen Lippen. Die Wangen blähen sich auf, bis die Ausatemluft vollständig durch den Mund entwichen ist.



Bauchnabelatmung

Setze dich aufrecht hin. Lege deinen Daumen auf deinen Nabel und nimm Kontakt mit dem Bauch auf. Nun atmest du langsam durch die Nase in deinen Daumen hinein. Dabei bewegt sich der Daumen und der Nabel nach außen. Du kannst dabei einen ganz leichten Widerstand geben. Beim Ausatmen folgt der Daumen und der Nabel dem Bauch zurück.

Führe diese beiden Übungen jeweils über mehrere Atemzüge aus, so wie es dir angenehm ist. Beide Übungen gehören zu den Grundübungen der Vagus Stimulation. Sie führen dich zur inneren Ruhe. Gerade vor entscheidenden Gesprächen sind es Übungen, die dich fokussieren und in deine Mitte bringen.

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. in zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- SINGE DICH FREI

Zwerchfell- Kräftigung

Der Vagus läuft rechts und links, direkt am Kehlkopf vorbei. Beim Singen wird Vibration auf den Vagus übertragen. Diese Vibration stimuliert den Vagus. Gleichzeitig kommt es über das Singen zu einer vertieften Atmung, was wiederum das Diaphragma, also unser Zwerchfell zur Schwingung bringt, was wiederum im Bereich des Brustkorbs und des Bauchraums zu einer Stimulation des Nervus Vagus führt.

Zusätzlich kommt es zu einer positiven Stimulation im Gehirn von über das Singen. Zur Ausschüttung von Glückshormon. Alles zusammen führt uns in eine entspannte und glückliche Situation. Deshalb ist Singen so wichtig und so gut. Gleichzeitig wird die Stimme gekräftigt, was gerade im Business Bereich wichtig ist. Singen ist also eine optimale Technik, im Rahmen des NCB den Vagus zu stimulieren. Der Sänger Sebastian Prinz wird exklusiv mit Ihnen ein paar Übungen durchführen



Kehlkopf Training

Über das Kehlkopftraining, das Singen, kannst du gleichzeitig inneren Stau und Aggressionen abbauen. Über das Singen wird die Herzfrequenz reduziert und der Blutdruck normalisiert. Die Atmung vertieft sich beim Kehlkopftraining. Das Zwerchfell wird gestärkt. Die Wirkung geht bis hin in den Beckenboden. Singen kann jeder. Habe keine Scheu. Erlebe das befreiende Gefühl im Singen.

Egal, ob sie schon immer singen, immer mal vorhaben, zu singen, oder überhaupt noch nicht darüber nachgedacht haben, können Sie hier im Rahmen des NCBs die Möglichkeit nutzen, ein Training bei einem professionellen Künstler durchzuführen

Veränderung nach Woche 1



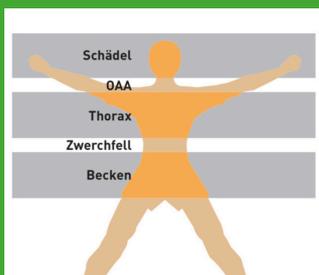
Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen



Diaphragmen

In der Osteopathie wird der Vagusnerv als einer der wichtigsten Nerven im Körper angesehen, da er eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen wie die Regulation des Herzrhythmus, der Atmung und der Verdauung steuert.



Die Osteopathie benennt 5-7 Diaphragmen. Das sind Strukturen, die im Körper horizontal verlaufen.

Der Vagus durchquert diese Diaphragmen im Körper.

Sind die Diaphragmen in zu großer Spannung, so beeinflussen Sie den Vagus negativ.

Sind Sie optimal eingestellt, so optimieren Sie die Wirkung des Vagus.



Diaphragmen-Techniken Ein Überblick

Wir beeinflussen den Vagus über folgende Diaphragmen:

- Schädelbasis
- Übergang Kopf - Halswirbelsäule
- Übergang, Halswirbelsäule - Brustkorb
- Zwerchfell Beckenboden
- Beckenboden

Techniken zur Bearbeitung der Diaphragmen:

- Umfassen der Strukturen
- Kompression und Traktion der Strukturen
- Techniken in Kombination mit der Atmung
- ...

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. n zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

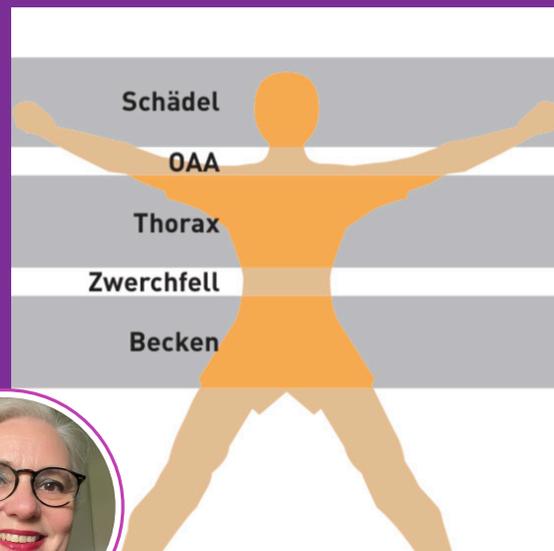
Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- DIAPHRAGMEN

Diaphragmen stimulieren

Setze dich gemütlich in den aufrechten Sitz. Umfasse nacheinander die verschiedenen . Diaphragmen. Die Hände ruhen leicht auf dem Gewebe. Sie führen keinerlei Druck aus. Du beginnst mit der Schädelbasis :

- Schädelbasis
- Übergang Kopf Halswirbelsäule
- Übergang Halswirbelsäule Brustkorb
- Zwerchfell
- Becken



Halte dabei die Augen geschlossen und atme ruhig ein und aus. Wenn das Gewebe unter deinen Händen warm wird, gehe weiter zum nächsten Diaphragma. Verweile mindestens 2 Minuten an jedemDiaphragma



Wirkung:

Über die Hände wird die Durchblutung im Körper zu den Diaphragmen geleitet. Die Stärke durch Blutung bewirkt eine Erwärmung des Gewebes und eine Lockerung. Durch die Diaphragma laufen alle wichtigen Gefäße und der Nervus Vagus. Dadurch dass das Gewebe sich gelockert hat, haben die Gefäße und die Nerven mehr Platz um einfacher, die die Fragmente zu durchwandern.

Gleichzeitig kommt automatisch die Atmung in einen angenehmen Zustand. Wärme, ruhige Atmung und Entspannung führen letztendlich zur Stimulation des Nervus Vagus und des Parasympathische Systems.

Veränderung nach Woche 2



Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen



Meditation Hypnose Schlaf

Unterschiede

Meditation:

- Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, um den Geist zu beruhigen und innere Ruhe zu finden, ohne dabei in den Schlaf zu fallen.

Hypnose:

- ein Zustand tiefer Entspannung wird erzeugt, um das Unterbewusstsein zu beeinflussen oder therapeutische Ziele zu erreichen.

Schlaf:

- Ein natürlichen Zustand der Ruhe, in dem der Körper regeneriert und sich erholt.



Ein Überblick

Techniken Meditation

Meditation kann dazu führen, dass der Herzschlag sich verlangsamt, der Blutdruck sinkt und die Muskelspannung abnimmt. Zudem können Stresshormone wie Cortisol reduziert werden und das Immunsystem gestärkt werden. Die Gehirnwellen können sich verlangsamen, was zu einem Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit führt.

Beispiele:

- Atemmeditation
- Standmeditation
- Mantren
- Achtsamkeit
- Transzendente Meditation
- Gehmeditation
- Living-Kindness-Meditation
- Body-Scan-Meditation

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. In zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- MEDITATION

2:2 3:3 4:4 bis... Atemmeditation

Diese Meditation richtet die Aufmerksamkeit auf die Fortbewegung und das Atmen. Du atmest über die Nase ein und über die Lippenbremse aus. Dabei gehst du voran. Dabei atmest du über zwei Schritte ein und über zwei Schritte aus. Das steigert du danach auf drei Schritte einatmen und drei Schritte ausatmen. Dann auf vier Schritte, fünf Schritte... so lange du das gut schaffst. Anschließend reduzierst du das Atemintervall wieder. Also auf 6:6, 5:5, 4:4... 2:2 Die Gedanken richten sich in dieser Zeit nur auf die Bewegung, die Atmung und das zählen im Hier und jetzt



Es kann sein, dass du Anfangs nur bis 3:3 kommst aber du wirst merken, dass es von mal zu mal einfacher und besser wird. So kannst du wunderbar entspannen.



Standmeditation

Stelle dich hin. Deine Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Die Knie sind etwas gebeugt und zeigen zu den Zehen. Die Schultern hängen locker runter. Die Handflächen sind nach vorne gedreht und die Ellebogen leicht gebeugt. Du machst den Nacken lang und schließt die Augen. Nun atmest du über die Nase ein und über die Lippenbremse aus.

Fang mit fünf Minuten stehen an. Wenn dich die geschlossenen Augen unsicher machen, dann lasse sie geöffnet. Wenn du die fünf Minuten ohne Probleme stehen kannst, steigere deine Standmeditationszeit langsam. Einfach nur stehen und da sein.

Der NBC - Plan für Woche 3

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Veränderung nach Woche 3



Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen



Bewegung und Ausdauer

Regelmäßige körperliche Bewegung und Steigerung der Ausdauer sind entscheidend für ein verbeassertes Wohlbefinden.

Glückshormone und Endorphine werden freigesetzt. Das hebt die Stimmung und steigert das Energielevel.

Bewegung trägt dazu bei Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das Risiko für Krankheiten zu reduzieren.

HIT High-Intensiv-Training

In diesem Training wechseln sich kurze Übungsintervalle und kurze Ruhephasen ab.

Das Training ist effektiv und verbessert die Ausdauer.

Die körperliche Fitness wird gesteigert.

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. In zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- BEWEGUNG

30 Sekunden HIT-Training

Stelle dich aufrecht hin die Füße stehen Hüft breit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind im Ellenbogengelenk 90° gebeugt. Die Handflächen zeigen zueinander. Zieh den Nacken lang, jetzt läufst du so schnell du kannst auf der Stelle und ziehst dabei die Knie so hoch wie du kannst zur Nase und setzt beide Arme mit ein, um besonders kräftig zu laufen. Fange an mit 30 Sekunden und steigere dann diese Zeit. Danach machst du jeweils mindestens 2 Minuten Pause, wiederhole den Sprint dreimal



Vegetative Beinpumpe

Stelle dich hin. Die Beine stehen Hüft breit auseinander. Die Arme sind im Ellenbogengelenk 90° gebeugt. Die Handflächen zeigen zueinander du ziehst den Nacken lang, um aufrecht zu stehen. Jetzt hebst du die rechte Ferse ab, bist du nur noch auf den Zehen des rechten Fuß stehst. Dann rollst du den Fuß wieder zurück auf die Ferse, gleichzeitig hebt die linke Ferse nun ab, bis du nur noch auf den Zehen des rechten Fußes stehst. Die Bewegung wird fließend, weiter fortgesetzt. Dabei helfen die Arme mit kräftigem Schwung mit. Hebt die rechte Ferse ab so., schwingt der linke Arm nach vorne geht die linke Ferse hoch, schwingt der rechte Arm nach vorne. Diese Bewegung führst du an der Stelle so lange fort bist du merkst, dass deine Waden müde werden. Dann machst du eine Pause von mindestens 1 Minute. Wiederhole die Übung zwei bis dreimal. Eine wunderbare Venenpumpe. Gleichzeitig wird der Warkus über das Ausdauertraining stimuliert.

Der NBC - Plan für Woche 4

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Veränderung nach Woche 4



Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen



Erstaunen und Re-Sense

Ersetze die **vertikale Zeit**, die Zeit der Agendas und der Zeitpläne durch die horizontale Zeit, die Zeit des Jetzt und Hier in ihrer Tiefe. Versenke Dich in die **Tiefe**. Empfinde Deine **Ruhe**. Die Ruhe ist Deine Freude, nicht das Ziel dafür, mehr Leistung zu ermöglichen oder einem **Zeitgeist** zu entsprechen.

Ruhe - Erstaunen - Leben.

Das beeinflusst den Vagus positiv
Ich bin bewusst - Ich bin mir bewusst -
Ich bin Bewusstsein.
Du darfst erstaunt sein darüber, wer
Du bist und dass Du bist.
Finde in Deiner eigenen
Wahrnehmung zurück, in Bewusstsein,
Aufmerksamkeit und Erstaunen.

Die Kunst zur Ruhe
zu kommen:

- erstaunen
- Stille
- denken
unterbrechen
- Ruhe, Natur, ich
- ohne Bewertung
denken
- allgegenwärtig ,
bewusst sei

NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. in zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB-RE-SENSE

Eine Minute innehalten

Wenn wir unterwegs sind, bleibt unser Blick, unsere Aufmerksamkeit, manchmal an etwas besonderem hängen. Es kann eine Pflanze sein, ein Tier, oder ein Gegenstand sein, der unseren Blick einfängt. Leider nehmen wir uns nicht mehr wie die Kinder die Zeit, diesen Blickfänger näher zu betrachten. Mit einem innehalten, verweilen und betrachten, mit dem: sich Zeit nehmen für das interessante und überraschende, können wir sehr gut unseren Vagus stimulieren.

Also: :

das nächste Mal, wenn dein Blick gefangen wird, nimm dir Zeit und betrachte das, was dich gefangen hat, eingehend wie ein Kind. Nimm dir mindestens 1 Minute dafür Zeit. Dann schließe die Augen und stelle dir den Blickfang noch einmal vor, stelle dir vor, du nimmst ihn mit in dein Herzen und in deine Seele. Bewahre diese Überraschung, dieses Erlebnis.



Lächeln und träumen

Führe beide Mundwinkel wie zu einem Lächeln nach oben, bis zu deinen Ohren. Stell dir vor, du lachst. Hierbei wird der Vagus auf beiden Seiten über die Muskulatur, die du anspannst gedrückt. Dieser Druck führt dazu, dass der Vagus stimuliert wird. Die Stimulation des Vagus führt zu einer Hormonausschüttung im Gehirn, die dir das Gefühl von Glück suggeriert. Du wirst sehen nach 60 Sekunden lächeln ohne Pause hebt sich deine Stimmung, und gleichzeitig fühlst du dich wunderbar entspannt.

Veränderung nach Woche 5



Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen



Faszien Trigger Muskeln

Massage von Muskeln, Faszien und Trigger-Punkten führt zur Entspannung über die Vagusstimulation

Trigger Punkte wirken auf Druck empfindlich und Schmerzen. Durch gezielte Massage und Dehnung können diese Triggerpunkte gelöst werden, was den Körper entspannt

Das Triggern kann die parasympathische Aktivität erhöhen, was zur allgemeinen Entspannung des Körpers führt.

Das kann den Herzschlag verlangsamen, die Atmung vertiefen, den Blutdruck senken und die Verdauung fördern.

Darüber hinaus kann die Vagusstimulation auch die Stressreaktion des Körpers reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.



Faszintechiken für den Vagus

Die Stimulation des Nervus Vagus kann durch verschiedene Mechanismen erfolgen. Sanfte Berührungen und Druck auf bestimmte Bereiche des Körpers kann den Vagus aktivieren, was zu einer Entspannungsreaktion im Körper führen kann. Die Durchblutung der Strukturen wird verbessert, die Strukturen entkrampfen.

- Massage
- Reflexzonenmassage
- Triggerpunkt Massage und Therapie
- Sanfte Faszienstimulation mit Triggbar und ati
- Lymphdrainage
- Bindehewebsmassage
- ...

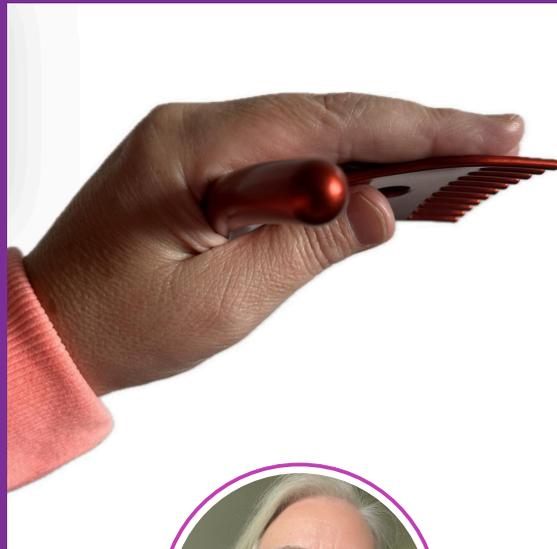
NCB NeuroCognitionBoost, hilft Führungskräften und Menschen in Verantwortung online dabei, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. n zwölf Wochen in Deine Transformation.
Nach sechs Wochen fühlst Du die ersten Veränderungen.
Deine Chance -

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

NCB- FASZIEN TRIGGER

Faszien Stimulation

Über den ati kannst du Faszienstrukturen ausziehen. Mit der Kammseite kannst du tiefer ins Gewebe einwirken. Mit der Rollenseite kannst du Oberflächiger und sanfter arbeiten. Zunächst werden die Leiste der Bauch und Hals und Angulusbereich der Schlüsselbeine des Körpers leicht mit den Fingern ausmassiert. Dann streichst du den Körper sanft von den Füßen zur Leiste und von den Händen zu den Armen aus. Am Ende behandelst du wieder Sanftleiste Bauch und Hals. Beginne jeweils mit der rechten Seite und Ende jeweils mit der linken Seite. Immer mit ganz sanftem Druck arbeiten. So bewirbst du zusätzlich eine Unterstützung der Lymph Gefäße.



Sanftes Triggern

Suche die schmerzenden Stellen deiner Muskulatur auf. Benutze den Triggbar mit der Kugelseite, um diese schmerzenden Stellen leicht in beide Richtungen zu massieren. Hierbei soll kein großer Schmerz zu Stande kommen. Du darfst die Stelle aber schon spüren. Verweile so für einige Sekunden auf dem Schmerz.punkt.

Auch hier gilt immer weniger als mehr. Zur Stimulation des Vagus sollen keine großen Schmerzen entstehen und keine großen Druck ausgeblendet werden. Zusätzlich zu den Massagetechniken kannst du ätherische Öle einsetzen, mit denen du die Strukturen massierst. Hier bietet sich zum Beispiel Pfefferminze, Lavendelöl oder Arnika für die unterstützen der Entspannung an.

Veränderung nach Woche 6



Markiere den Smily, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen

Die nächsten sechs Wochen?

Ich hole Dich dort ab, wo Du sitzt

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN



VAS Skala - Veränderung nach 12 Wochen

NeuroCognitionBoost ist spezifisch ausgewählt und Online, anwenderfreundlich für Führungskräfte und Menschen in Verantwortung entwickelt worden.

Mein besonderes Augenmerk im **NBC - NeuroCognitionBoost**, das Online-Angebot liegt auf geringem Zeitaufwand, Unabhängigkeit vom Ort, zeitflexibler und zeitsynchroner Online-Arbeit, in Leichtigkeit.

- Durch das Konzept **NBC-NeuroCognitionBoost** wirst Du lernen, Dein vegetatives Nervensystem zu stimulieren und zu stärken:
- Du wirst lernen zu atmen: **Atmung und Diaphragmen-Techniken**.
- Du wirst verstehen was inneren Ruhe bedeutet: **Meditation und Hypnose**.
- Du wirst in Bewegung bleiben: **Bewegung und Ausdauer**.
- Du wirst lernen zu entspannen und Schlaf zu verstehen: **Beruhigung und Pause to Go, Schlaf**.
- Du wirst Deinen Körper spüren und lieben: **Selbst-Massage, sanfte Faszientechniken, Kälte und Wechseltemperatur**.
- Du wirst erstaunen und Dich erfreuen: **Autosuggestion und Überraschung**.

Der NBC - Plan für Woche 8

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Der NBC - Plan für Woche 9

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Der NBC - Plan für Woche 10

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Der NBC - Plan für Woche 11

Raum für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN

Veränderung nach 12 Wochen



markiere den Smily an, der das Gefühl am ehesten widerspiegelt

Notizen

Abschließende Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DR. BEATE KRANZ-OPGEN-RHEIN



NeuroCognition Boost

- gibt Ruhe und Kraft
- NCB verändert die Wahrnehmung positiv
- NCB verhilft zum inneren Frieden

