

Vorzugskonditionen für Mitglieder der Swiss Paramedic Association

Lifestyle-Programm «HRV Mindset Reset by DI MIND» für mehr Balance im Leben!



messen



sehen



erkennen



verändern

Um Job, Familie, Hobbys und sonstige Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, bedarf es Organisationstalent, aber auch ein gutes Gesundheitsempfinden. Denn langanhaltende Perioden mit Stress und ohne genügend Erholung können zu einer ernsthaften Überlastung und sogar zur vollständigen Erschöpfung führen. Genau da setzt das Lifestyle-Programm «HRV Mindset Reset by DI MIND» an. Mit der Lifestyle-Visualisierung mit der Analyse der Herz-Raten-Variabilität kannst du dein Gesundheitsbewusstsein schärfen sowie deine Leistungs- und Erholungsfähigkeit markant steigern, wie dies die Leistungssportler schon seit mehr als zwei Jahrzehnten tun. Dank der Zusammenarbeit von Swiss Paramedic und DI MIND profitieren du, deine Familienangehörige und auch dein Arbeitgeber vom 15% Rabatt.



Die eigenständige HRV-Messung über drei bis fünf Tage ist Kernstück des Lifestyle-Programms von DI MIND. Dabei werden die individuellen Daten zu Stress, Schlaf, Arbeit, Freizeit und körperlichen Aktivitäten dokumentiert, analysiert und mit dem persönlichen Online-Tagebuch abgestimmt. Das integrierte Coaching ermöglicht nicht nur die Visualisierung des Umgangs mit den eigenen Ressourcen, sondern auch die Fokussierung auf individuelle Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheit, Leistungs- aber auch Erholungsfähigkeit. Alle Details findest du auf www.dimind.ch/swissparamedic.

Leistungsumfang Lifestyle-Programm	Preis normal	Preis Mitglied
Lifestyle «72h-HRV Mindset Reset by DI MIND» 3 Tage	CHF 399.00	CHF 340.00
Lifestyle «120h-HRV Mindset Reset by DI MIND» 5 Tage	CHF 495.00	CHF 420.00
<ul style="list-style-type: none"> Individuelle HRV-Messung inkl. persönlichem Auswertungsgespräch 		
Programmoption «Auswertung zum VO2max-Wert»	CHF 50.00	CHF 50.00

Daneben bietet DI MIND Coaching, Beratungen, Workshops und Vorträge zu Gesundheitsthemen (Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren), Ernährung, Entspannung, Trainingsgestaltung, Stressprävention, Emotionale Kompetenz und Trauma-Verarbeitung. Kontaktiere uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch.