

„SELBSTÄNDIG GESUND“
ERFOLGREICH SEIN, LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN
STRESS & BURN-OUT - PRÄVENTION, REVITALISIERUNG, LEISTUNGSSTEIGERUNG

MEDIZINISCHE HÖHENTHERAPIE UND HÖHENTRAINING IN 1090 WIEN

Risikofaktoren des Burn-Out

- Verlust der physischen und psychischen Form
- Leistungsschwäche, Antriebslosigkeit
- chronische Müdigkeit, Energiemangel
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Nervosität, Unruhe
- Tinnitus
- Fibromyalgie



Hypobare Kammer (Höhenkammer 3.600m):
 entkrampfend, entschleimend, antientzündlich,
 blutneubildend, durchblutungsfördernd,
 immunmodulierender Effekt, Aktivierung der
 stresslimitierenden Systeme und Aktivitätssteigerung
 des Antioxydantensystems

Herz – Lunge - Infekte

- Sinusitis, sinubronchiales Syndrom
- therapieresistenter Husten, chronische Bronchitis, COPD, Asthma bronchiale, starke Infektanfälligkeit
- Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit, metabolisches Syndrom

Beschleunigte Rehabilitation

- nach grippalen Infekten, akuter Bronchitis, Lungenentzündung, Operationen



**IHT® - Interval Hypoxic Training: Herz-Lungen-
Training**
 Leistungssteigerung, Reduktion der Kurzatmigkeit,
 Verbesserung der Atemleistung und der Lungenfunktion,
 Senkung des Ruhepulses, Verbesserung von
 Sauerstofftransport und -nutzung

**KOSTENLOSE TERMINE
MIT ÄRZTLICHER BERATUNG**

Donnerstag, 21.6.2012 + Dienstag, 26.6.2012
 13.00 Uhr - 17.00 Uhr