

# Ausbildung & Programm



## Das HalbjahresProgramm «Sono verticale»

1. Evidenzbasiert und verifizierbar

Das HalbjahresProgramm «Sono verticale» beruht auf der **medizinwissenschaftlichen Nachweis- und Selbstüberprüfbarkeit** bestimmter psychobioologischer Veränderungen

- der Regulationsfähigkeit deines eigenen Organismus und
- dessen Einfluss auf die gesundheitliche Befindlichkeit deiner PsychoBiologie.

- 

Das Ziel ist die psychobiologische Verjüngung und Erhöhung deiner Leistungsfähigkeit ohne beeinträchtigenden Stress.

## 2. Nachvollziehbare RisikoFaktoren

Die Nachvollziehbarkeit des Kontextes zwischen Symptomen und Ursachen hilft, die bestimmenden **RisikoFaktoren unbewusst beschleunigter Alterungsprozesse und stiller Entzündungen des vegetativen Nervensystems** zu erkennen.

Das eröffnet dir Optionen

- fixe DenkBlockaden und HandlungsBarrieren aufzuheben und
- komplexe Zusammenhänge von selbstsabotierenden GlaubenssatzModellen und Traumata aufzudecken.

Die Förderung für das Bewusstsein eigenverantwortlichen Handelns steht dabei im Vordergrund.

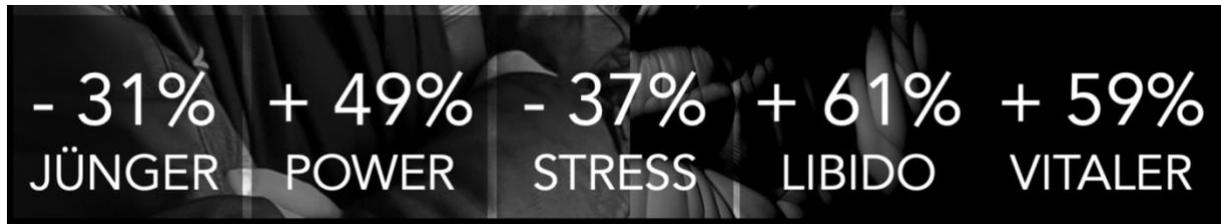
## 3. Das Geheimnis der Langlebigkeit

«Sono verticale» kommt aus dem Italienischen und bedeutet sinngemäss: «Ich stehe, also lebe ich noch». Mit diesen beiden Worten drückt eine einhundertzehnjährige Inselbewohnerin Sardinien ihr Geheimnis der Langlebigkeit aus.

Vertikal zu sein bedeutet unter anderem, dass du im Gleichgewicht bist – du fällst nicht um. Am besten gelingt das dir, indem du körperlich und geistig (psychobiologisch) in deiner Mitte bist. Aufrecht stehen kommt auch von «Aufrichtigkeit», womit die Ehrlichkeit gemeint ist, dich nicht selbst zu betrügen oder mit Verdrängungs- und KompensationsMechanismen selbst zu täuschen.

## 4. Der Aufbau von «Sono verticale»

Das Halbjahresprogramm «Sono verticale» ist auf fünf Ebenen



aufgebaut, die alle medizinwissenschaftlich mit Hilfe der Messung deiner HerzRatenVariabilität überprüfbar sind und sich während eines halben Jahres auf drei Phasen verteilen:

**Phase 1:** Die LivePhase gliedert sich in drei HRV 2 Messungen auf, die zu Beginn, in der Halbzeit und am Ende des HalbjahresProgramms «Sono verticale» stattfinden. Pro MessTermin werden zwei Messungen durchgeführt.

**Phase 2:** Die OnlinePhase «On demand» bezieht sich auf die OnlineWebinare, die du in deinem eigenen Tempo durchgehst.

**Phase 3:** Die OnlinePhase «K.I.T.A.» bezeichnet die wöchentlichen OnlineMeetings, an welchen wir uns persönlich treffen.

Alle Phasen beginnen gleichzeitig und der Einstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich. Das ermöglicht dir deine Freizeit und deinen Urlaub frei zu planen und für eine bestimmte Zeit auszusetzen. Das Programm ist auf ein halbes Jahr ausgerichtet, kann aber ohne Aufpreis um weitere drei bis sechs Monate verlängert werden, also insgesamt auf zwölf Monate.

Die OnlinePhasen kannst du von jedem Ort der Welt mit einer stabilen Internetverbindung nutzen.

## 5. Die LivePhase

### LIVE StartPhase | Die erste HRV 2 Messung

#### **Start Termin**

#### **Als regulärer Teilnehmer**

Das HalbjahresProgramm «Sono verticale» beginnt mit dem «[Vertrauensgespräch](#)» über den DirektLink oder via der Webseite [www.lohela.ch](http://www.lohela.ch). So bereite ich mich auf unser VertrauensGespräch seriös vor. Du beantwortest online ein paar Fragen, die ich für dich vorbereitet habe. Danach wirst du direkt auf meinen Kalender geführt, mit welchem wir zunächst während maximal 30 Minuten ein telefonisches Gespräch führen und zusammen den Termin für die HRV 2 Messung vereinbaren.

#### **Als SchnellEntscheider**

Als SchnellEntscheider hast du in der Regel das «[Vertrauensgespräch](#)» und die HRV 2 Messung bereits in Anspruch genommen. Falls nicht, kannst du das entsprechend den Informationen für «Reguläre Teilnehmer» ohne zusätzliche Kosten nachholen.

#### **KontraIndikation**

Die HRV 2 Messungen erfolgen risikolos über zwei HandgelenksElektroden und sind schmerzfrei. Vorbehalten bleiben gesundheitliche Beeinträchtigungen, die das MessResultat der HRV verfälschen. Sofern in deiner Anamnese nicht angegeben, solltest du relevante Informationen im VertrauensGespräch, bei der telefonischen TerminVereinbarung oder spätestens am MessTermin mitteilen. Lese dazu auch die Bestimmungen unserer [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) (AGB).

**Vorbereitungen** Die HRV Messung 2 ist die Vergleichsmessung zwischen der ersten und zweiten Messung. Dazwischen folgst du während ca. 5 Minuten einer am Bildschirm geführten Respirationsübung, die sich nach deinem aktuellem Befindlichkeitsstatus richtet. Die erste Messung misst den IST Zustand der RegulationsFähigkeit deines Organismus in Bezug auf deinen gewohnten Lebensstil. Die Anpassungsvariabilität deiner Regulationsfähigkeit zeigt sich im Vergleich der ersten zur zweiten Messung in einem bildgebenden Verfahren. Idealerweise erscheinst du zum vereinbarten Termin ohne dass du etwas daran veränderst.

### **Ort der Messung**

Variante 1 Die Messungen finden am vereinbarten HRV MessPunkt in meiner Praxis (Zürich) oder einem dafür eingerichteten Raum (Hotspot), bzw. einer PartnerPraxis im D/A/CH Raum statt.

Variante 2 Das medizinische EKG MessGerät ist eine mobile Version und ermöglicht Messungen ausserorts.

Der zusätzliche SpesenAnteil ist in den Kurskosten **NICHT** enthalten und beträgt bis 50 Kilometer (hin und zurück) pauschal CHF 50.00. Zusätzliche Kilometer werden mit einem SpesenAnteil von CHF 1.00 / km berechnet.

**Dauer** Die HRV 2 Messung dauert maximal 120 Minuten. Die Messungen und die Respirationsübung dauern jeweils 5 Minuten, also insgesamt 15 Minuten (2 Messungen und 1 Respirationsübung). Nach Abschluss der zweiten Messung folgt das Interventionsgespräch mit der Erläuterung der Messresultate. In Abhängigkeit des Klärungsbedarfs ist ca. +/- 1 Stunde eingerechnet.

Du erhältst auf deine Email Adresse einen LINK zum

- persönlichen StatusReport (PDF-Datei)
- und zum Atem- & KlangregulationsTool.

## **LIVE HalbzeitPhase | Die zweite HRV 2 Messung**

### **Termin**

Nach ca. der HalbZeit des HalbjahresProgramm «Sono verticale» findet die zweite HRV 2 Messung statt. Die TerminVereinbarung zur Messung findet nach Absprache und unter Berücksichtigung deiner Fortschritte statt. Das vorgängige VertrauensGespräch entfällt, da dieses bereits stattgefunden hat.

Durch die zweite HRV 2 Messung lassen sich deine Fortschritte zur ersten HRV 2 Messung verifizieren. Deine Veränderungen lassen sich nachweisen und du «hältst die Spur». Du bist in der Lage, Fehlentwicklungen zu erkennen und entgegenzuwirken.

Die Vorteile der LIVE Phasen sind enorm, denn du gewinnst ein feineres Körpergefühl für Veränderungen deiner PsychoBiologie. Die Einschätzungen deines subjektiven Gefühls für deine Befindlichkeiten werden genauer. Deine Reaktionsfähigkeit für psychobiologische Veränderungen erhöht sich und du bist in der Lage, bei einem drohenden gesundheitlichem Ungleichgewicht schneller einzugreifen.

Die HRV Messungen ermöglichen dir die genaue SelbstÜberprüfbarkeit deiner Handlungen. Das stärkt deine Überzeugungen, das Richtige für dich zu tun und du gewinnst mehr SelbstVertrauen.

## LIVE EndPhase | Die letzte HRV 2 Messung

### Termin

Gegen Ende des HalbjahresProgramms «Sono verticale» findet die letzte HRV 2 Messung statt. Die Terminvereinbarung zur Messung findet nach Absprache und unter Berücksichtigung deiner Fortschritte statt. Das vorgängige Vertrauensgespräch entfällt, da dieses bereits stattgefunden hat.

Mit der letzten HRV 2 Messung werden die Ergebnisse mit der ersten und zweiten HRV 2 Messung verglichen. Was hat sich seit deinem Kursbeginn gegenüber der zweiten, bzw. der letzten HRV 2 Messung verändert und wie hat sich das auf deine psychobiologische Befindlichkeit ausgewirkt. In der Gesprächsintervention wird darauf eingegangen, wie du deine Erfahrungen in deinen zukünftigen Fahrplan integrierst. Auf was solltest du achten und wie kannst du die Technik der HRV weiterhin nutzen.

Nach Ende des HalbjahresProgramms «Sono verticale» verfügst du über insgesamt 6 HRV 2 Messungen in gewohntem Umfang. Du kannst beliebig weitere HRV 2 Messungen buchen. Je nach vergangener Zeit lohnt es sich, das Vertrauensgespräch wieder in Anspruch zu nehmen – es ist kostenlos und unverbindlich.

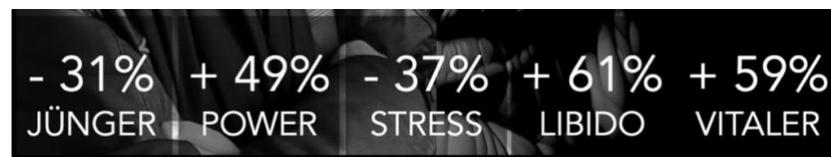
In den Seminaren und Ausbildungen arbeite ich als «SpurhalteAssistenten» für die Teilnehmenden. Ich agiere weder als medizinischer Fachspezialist, Therapeut noch als Coach, obwohl ich durchaus über einen Teil dieser Ausbildungen verfüge. Die Teilnehmenden können ihre Erfolge selbst überprüfen, was für sie funktioniert. Die zahlreichen praktischen Beispiele und Techniken aus dem Alltag sind leicht nachzuvollziehen. Ausserdem helfen ihnen die beiden nachfolgend erklärten Online Phasen 1 & 2, offene Fragen zu klären, die sich aus den Kursunterlagen, den Aufgaben und aus Alltagsituationen ergeben.

## 6. Die OnlinePhasen

### Die erste OnlinePhase | «On demand»

«On demand» «On demand» kommt aus dem Englischen und bedeutet auf Nachfrage. In der ersten OnlinePhase hast du Zugriff auf die online Webinare - zu jeder Zeit und in deinem eigenen Tempo – deshalb «on demand».

Die erste Online Phase ist der selbstüberprüfbare WissensTransfer der fünf ThemenBereiche:



Sie beziehen sich auf die Gestaltung deiner gesundheitlichen Bestform, in Zukunft psychobiologisch jünger und leistungsfähiger zu sein mit:

- Detailliertem BasisWissen und Techniken zur positiven Einflussnahme auf dein vegetatives Nervensystem.
- Unkonventionellen Techniken zur anhaltenden Verjüngung deiner PsychoBiologie.
- Der evidenzbasierten SelbstÜberprüfbarkeit deines Entwicklungserfolges und SelbstCoachings.

Entsprechende Aufgabenstellungen unterstützen dich, wie du das erreichst. Die zweite OnlinePhase «K.I.T.A.» sorgt dafür, dass du dabei in deiner Spur bleibst.

Die entsprechenden Informationen und Zugänge zu den online Webinaren und Aufgabenstellungen erhältst du nach Zahlungseingang deiner Buchung.

## Die zweite OnlinePhase | «K.I.T.A.»

### K.I.T.A.

K.I.T.A. kommt aus dem Englischen und bedeutet sinngemäss: «*Manchmal braucht die beste Idee einen kleinen Schubs von hinten*».

Die zweite OnlinePhase beginnt gleichzeitig mit der Ersten. Wir treffen uns einmal wöchentlich online am Bildschirm zur Besprechung deiner Aufgabenstellungen und Fragen, Kurzwebinaren und Präsentationen.

Es spielt keine Rolle, ob du bereits mit der Live StartPhase oder der ersten OnlinePhase begonnen hast oder nicht. Mit deiner Teilnahme gestaltest du mit mir zusammen den Weg zu deiner BestForm.

## 7. Die Inhalte der fünf ProgrammBausteine



- Zeitumkehr ist möglich.
- 8 wichtige Gründe, um SlowAging zu betreiben.
- Mein Versprechen an dich!
- 3 persönliche Wünsche.
- Wie kommst du in die Umsetzung?
- Bereit? Dein Commitment.
- Wie sehen deine nächsten 10 Jahre aus?
- Bist du unsterblich?
- Du kannst nicht alt werden.
- 4 Phasen, die dein Leben wirklich verändern.



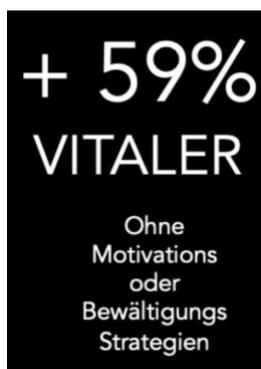
- Erlebe dein Leben x 4 – es lohnt sich.
- Wer sich zuerst NICHT bewegt, ist tot.
- Bock auf ein stillloses Leben?
- Wie dich Motivation fertig macht.
- Brainfog - Nebel des Grauens.
- Zielen oder Ziele – was ist besser?
- Die Freude am Spass und der Spass an der Freude.
- «Stinkefinger», die besten STRESS Trainer der Welt.



- «HORMESIS» - warum du mit STRESS besser dran bist.
- Zu Hause ist's am Schönsten - der sekundäre Krankheitsgewinn.
- «Krankheiten» als Krankmacher, «Selbtheilungsprozesse» als Gesundheitsmacher
- Warum du mit Reizen nicht sparen solltest, wenn du gesund bleiben willst.
- «FAWN Response» - die unsichtbare STRESS Reaktion Nr. 4.
- -31% jünger | +49% Power | -37% Stress | +61% Libido | +59% vitaler.
- Sirtuine, die geheimnisvollen Alterbremsen.
- Mit SIRT FOOD & Autophagie im Schlaf abnehmen.
- «Triple HORMESIS» - cleverer geht's nicht.
- Was dir kein Arzt erzählt, weil er es nicht kann.



- Es gibt nichts genialeres als eine Blase an deinem Fuss
- Stress als «Bettkantenbremser» für die Libido
- Die sieben Lust- & Motivationszentren, die geheime Superkraft der Libido
- Wie du das wilde Tier in dir zum Schnurren bringst
- Die hormesische Libido: Warum kleine Herausforderungen zu einer großen LIBIDO führen.
- Wie würdest du einen Balanceakt ausführen, wenn du wüsstest, dass du fliegen kannst?
- Allein oder Alleins sein?
- Mit sich selbst in Beziehung gehen.



- Das Paradoxon der Sinnsuche.
- Rückschläge überwinden – tschüss Misserfolg.
- Niederlagen bewältigen – Misserfolge nutzen.
- Die zweite Chance: 5 wichtige Schritte.
- Entwickle dich zum Chancengeber – für dich selbst.
- Die «In 3 Schritten attraktiver, jünger und leistungsfähiger - Strategie».
- Die Bausteine: Mindset – Strategie – Performance.
- Premium SlowAging & KINTSUGI SelbstCoaching.
- Warum du meine Unterstützung brauchst.
- «Sono verticale» - ein italienisches Geheimnis

## 8. Die HRV als «SlowAging» Turbo

Das HalbjahresProgramm «Sono verticale» wird mit der medizinwissenschaftlichen Messung deiner HerzRatenVariabilität begleitet und unterstützt deine Fortschritte mit verifizierbaren Ergebnissen.

Während der Ausbildung vertiefst du dein Wissen darin, um deine MessErgebnisse auch in ihrer Tiefe und HinterGründen besser zu verstehen. Unter anderem geht es um folgende Themen:

- «SlowAging» aus Sicht der HerzRatenVariabilität.
- KomfortZonen sichern das Überleben
- Zwei sympathische Nerven.
- Das beste und modernste gesundheitliche FrühwarnSystem der Welt.
- Was war zuerst da: Das Ei oder das Huhn?
- Schon mal was vom «Intensity Bias» gehört?
- Nicht der Erfolg, sondern die Aussicht aufs Scheitern bringt dich weiter.
- Scheitern: Das falsche Verhältnis zum Versagen.
- «Fuckup Nights»: Scheitern als Spaß?
- Turbo Nummer 1 der HRV.
- Turbo Nummer 2 der HRV.
- Turbo Nummer 3 der HRV.
- Dein Plan zur psychobioologischen ZeitReise ohne AblaufDatum.

«Sono verticale» ist ein LebensStil mit dem Ziel, die eigene PsychoBIOlogie zu verjüngen und langlebig leistungsfähiger zu bleiben. Das HalbjahresProgramm bereitet dich praxisnahe darauf vor, gute Gewohnheiten zu etablieren, schlechte abzulegen und die kleinen Veränderungen zu meistern, die zu grossen Erfolgen führen. So kommst du Schritt für Schritt ans Ziel.