

# INNER BALANCE

Bluetooth® Sensor für Android  
und iOS

Ein einzigartiger Weg zu Resilienz  
und mentaler Stärke



## Steigern Sie Ihre Innere Fitness

Dieses mobile Biofeedback-System hilft Ihnen, sich wohler zu fühlen. Körperlich, geistig und emotional. Mit der Inner Balance™-Technologie können Sie Stress auslösende Gedanken und Gefühle stoppen. Und das Feedback über Ihren Herzrhythmus bestätigt diese positive Veränderung. Warten Sie nicht, bis sich die äußeren Umstände ändern. Verändern Sie gezielt Ihre innere Reaktion: Denn wer sein Innenleben aktiv steuern kann, bei dem hat das, was von der Außenwelt kommt, keine so massiven Auswirkungen mehr. Wir nennen das INNERE FITNESS.

### TRAINING MIT INNER BALANCE WIRKT

- Reduziert Gefühle von Überforderung
- Stoppt Stress und auslaugende emotionale Zustände
- Fördert die innere Ruhe
- Verbessert kognitive Fähigkeiten und die geistige Fitness
- Aktiviert den Zugang zu Intuition für bessere Entscheidungen
- Steigert die Leistungsfähigkeit
- Erhöht Resilienz und die verfügbare Energie
- Verbessert die Schlafqualität

2+

Jahrzehnte Forschung  
zu HRV und Kohärenz

250

Durch Fachleute  
überprüfte unabhängige  
Studien



Von vielen Tausend  
Ärzten und Therapeuten  
empfohlen



Über 100 Länder

## Die wissenschaftliche Basis von Inner Balance



Die Inner Balance Biofeedback-Technologie nutzt die Herzratenvariabilität (HRV), um aufzuzeigen, wie verschiedene Emotionen unser Nervensystem beeinflussen. Die HRV ist ein einzigartiger Indikator für Innere Fitness. Sie misst, wie gut das autonome Nervensystem – unser „Betriebssystem“ – in der Lage ist, sämtliche Aktivitäten in Gehirn und Körper zu koordinieren. Denn dies hat einen direkten Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie gut wir unsere Leistung abrufen können.

Lernen Sie mit Inner Balance, gezielt einen Zustand von Herzkohärenz zu erzeugen. Dieser äußerst effiziente physiologische Zustand stärkt unsere emotionale Widerstandskraft und fördert

klares Denken und mentale Stärke. Viele unabhängige wissenschaftliche Studien zu Kohärenztraining mit HRV-Biofeedback zeigen signifikante Verbesserungen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bereits wenige Minuten täglich genügen, um negative Effekte von Stress – Überforderung, Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängstlichkeit, Burnout – deutlich zu reduzieren und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu verbessern.

HeartMath® gehört seit mehr als 25 Jahren zu den Pionieren in der Erforschung von HRV, Selbstregulation und Innerer Fitness. Die entwickelten Methoden und Technologien werden in vielen Ländern erfolgreich eingesetzt, bspw. bei der niederländischen Polizei, in der französischen Luftwaffe, im Spitzensport und in vielen großen und kleinen Unternehmen.

HeartMath® Deutschland ist die offizielle Vertretung von HeartMath® in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

“ Ich selbst, mein Team und meine Familie nutzen Inner Balance. Viele Menschen wissen nicht, wie sie gezielt emotionale Zustände, die sie haben möchten, erzeugen können. Training mit Inner Balance ist bestens dazu geeignet, genau dies einfach und mühelos zu erreichen.

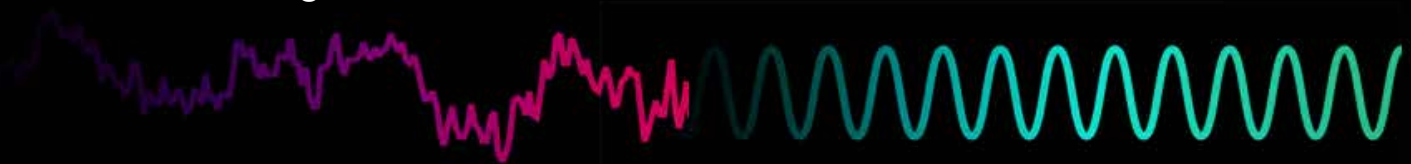
Jack Canfield, Autor und Mitbegründer der Hühnersuppe für die Seele-Serie, Co-Autor von *Das Erfolgsprinzip*



## ERLEBE DEN UNTERSCHIED

Stress / Ärger / Frustration

Gelassenheit/ Motivation/Wertschätzung



Ein veränderter Herzrhythmus – verändert unser Gefühl

Das Muster unseres Herzrhythmus ist ein exakter Spiegel unseres inneren Zustands. Mit Inner Balance sehen wir, wie es uns tatsächlich geht. Wir schärfen unsere Selbsteinschätzung und lernen, aktiv einen Zustand innerer Ausgeglichenheit, erhöhtem Selbstvertrauen und positiver Energie zu erzeugen.

“ Viele meiner Patienten meditieren schon jahrelang. Dennoch bleibt die Funktionsfähigkeit ihres Nervensystems und ihrer Nebennieren eingeschränkt. Sobald sie mit Inner Balance und den Kohärenz-Techniken arbeiten, verändert sich etwas. Kohärenz-Übungen machen es einfacher zu meditieren. Durch das HRV-Biofeedback wird es sichtbar; auch ich selbst schweife häufiger ab, wenn ich meinen Herzrhythmus nicht überwache!

Dr.med. Wendy Warner, Amerikanischer Verband ganzheitlich-integrativer Medizin



“ Ich bin ehemaliger Navy SEAL und arbeite inzwischen mit Top-Performern wie z.B. NFL-Teams, Fortune 500-Managern und Navy SEALs. Dabei nutze ich Inner Balance. Meine Klienten lernen, ihre Emotionen aktiv zu steuern und dadurch ihre Leistung deutlich zu verbessern.

Curt Cronin, ehemaliger Navy SEAL-Commander, zertifizierter HeartMath Trainer



“ Die Inner Balance Technologie kann Menschen ganz schnell dorthin bringen, wohin sie seit Jahren durch Meditation zu gelangen versuchen.

John Gray, Autor von *Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus.*



## Besonderheiten von Inner Balance



### HRV-Feedback in Echtzeit

Messen Sie Ihre Herzratenvariabilität und Ihr Kohärenzniveau in Live-Sitzungen.



Lernen Sie effektive Techniken, um Stress zu stoppen und Ihre Resilienz zu stärken

Geführte Anleitungen helfen Ihnen dabei.



Coaching-Tipps während den Sitzungen

Durch gezielte Hinweise auf dem Bildschirm steigern Sie Ihre Kohärenz.



Fortgeschrittenen-Modus

Vier Schwierigkeitsgrade und viele individuelle Anpassungsmöglichkeiten.



Eine Online-Plattform mit vielen Extras

- Fortschritte werden sichtbar
- Notizen zu einzelnen Sitzungen
- Trainingserfolge werden mit Auszeichnungen belohnt
- Übungspläne
- Zusätzliche Tipps

Die Plattform ist zurzeit nur in Englisch.



### TECHNISCHE DATEN

#### KOMPATIBILITÄT ZU BLUETOOTH

Erfordert Bluetooth 4.0 oder aktueller

#### ANDROID

Inner Balance läuft unter Android-Versionen ab 7

#### IOS

Inner Balance läuft unter iOS-Versionen ab 13

#### VERPACKUNG

Maße 139,7 x 177,8 x 38 mm

#### TECHNISCHE DATEN DES SENSORS

Gewicht: 25,5 Gramm

Größe des Ohr-Klipps: 41,3 x 19 x 15,9 mm

Länge des Kabels: 35,6 cm

Größe des Halters: 66,7 x 31,8 mm

Die technischen Daten des Inner Balance Lightning Sensors (nur iOS) und USB-C (nur Android) finden Sie auf unserer Homepage.

Inner Balance-App  
herunterladen



Vertrieben von:

HeartMath Deutschland GmbH  
Steinbruchweg 10  
D-66129 Saarbrücken  
Tel.: +49 6805 679 85 30

info@heartmathdeutschland.de

[www.heartmathdeutschland.de](http://www.heartmathdeutschland.de)