

# MINDFIELD® ESENSE SKIN RESPONSE

Biofeedback mit dem Mindfield® eSense Skin Response.  
Du hast es selbst „in der Hand“!

Stress zeigt sich in vielen Signalen unseres Körpers, unter anderem korreliert unser Spannungsniveau mit unserem Hautleitwert. Dieser verändert sich bei emotionaler Belastung oder kognitiven Herausforderungen (Aktivität der Schweißdrüsen) unmittelbar und ist ein üblicher Stressindikator.

Mittels kleiner Sensoren an der Hand messen wir vor Ort Deinen Hautleitwert und somit Dein aktuelles Spannungsniveau unter „Ruhebedingungen“.

Im Anschluss erarbeiten wir gemeinsam Verfahren, wie Du diesen Wert sowohl senken oder aber, wenn nötig, auch steigern kannst. Du erhältst direktes Feedback, welche Methode genau für dich effektiv und passend ist.

Neugierig? Dann melde Dich an und probiere es aus!

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen