

Finde zurück in dein inneres Gleichgewicht – mit dem AuraFit System

Viele Menschen erleben es täglich: Der Kopf ist voll, der Körper unter Spannung, der Schlaf unruhig. Man fühlt sich innerlich getrieben – ohne äußeren Anlass.

Was dahinter steckt? Häufig ein **überreiztes Nervensystem**, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. In unserer schnelllebigen Welt ist das keine Seltenheit. Doch das Gute ist: Du kannst gezielt etwas dafür tun – **und mit dem AuraFit System sichtbar machen, was im Inneren wirklich los ist.**

Was passiert bei Stress im Nervensystem?

Unser autonomes Nervensystem reguliert lebenswichtige Funktionen wie Herzfrequenz, Atmung, Verdauung, Hormonhaushalt – aber auch emotionale Reaktionen.

Zwei Hauptsysteme arbeiten dabei zusammen:

- **Sympathikus:** aktiviert bei Stress („Kampf oder Flucht“)
- **Parasympathikus:** beruhigt, regeneriert, heilt

In Balance halten sie Körper und Psyche stabil. Doch bei chronischer Belastung bleibt der Sympathikus dauerhaft aktiv – der Körper findet **nicht mehr in die Erholung zurück.**

Wenn das Gleichgewicht fehlt, zeigt sich das oft so:

- Innere Unruhe, Nervosität
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit, emotionale Überforderung
- Konzentrationsprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- Erschöpfung trotz Ruhe

Was macht das AuraFit System so besonders?

Das AuraFit System misst **feinste physiologische Signale** deines Körpers – darunter Herzfrequenzvariabilität (HRV), Atemmuster, Stressindex und andere messbare Marker der **autonomen Regulation**. So wird sichtbar, **was du spürst** – aber bisher nicht erklären konntest.

Mit AuraFit kannst du:

- Den Zustand deines Nervensystems objektiv erfassen
- Emotionale Reaktionen und Belastungen sichtbar machen
- Veränderungen nach Stress, Bewegung oder Entspannung messen
- Deine Fortschritte bei Übungen, Therapie oder Coaching dokumentieren
- Frühzeitig Dysbalancen erkennen – bevor sie sich körperlich manifestieren

Deine Vorteile mit AuraFit

- **Objektive Daten** statt bloßem Gefühl
- **Individuelle Auswertungen** für gezielte Selbstregulation
- **Messbare Ergebnisse** von Coaching, Therapie oder Training
- **Wissenschaftlich fundiert** und alltagstauglich anwendbar
- **Motivation durch Sichtbarkeit**: Du siehst, dass sich etwas verändert!

Warum Nervensystem-Regulation so wichtig ist

Ein ausbalanciertes autonomes Nervensystem stärkt:

- Deinen **Schlaf**
- Deine **Verdauung**
- Deine **mentale Klarheit**
- Deine **emotionale Stabilität**
- Deine **Belastbarkeit im Alltag**

AuraFit ist dein Werkzeug für echte Veränderung – sichtbar, fundiert, wirksam.

Ob zur persönlichen Weiterentwicklung, in der Therapie, im Coaching oder im Stressmanagement – das AuraFit System macht innere Zustände **sichtbar**, greifbar und veränderbar.