

HEART
BASED
CENTER

&

yPTM

Integraler Stress TestTM

Integraler Stress TestTM

Finde heraus, ob Du Deine individuelle Belastungsgrenze bereits überschritten hast.

Der **Integraler Stress TestTM** ist eine ganzheitliche Analyse, die Dir hilft, **Dein individuelles Stresslevel zu erkennen und wirksame Lösungen** zu finden. Er kombiniert wissenschaftlich fundierte Methoden mit einem integralen Ansatz, um körperliche, mentale und emotionale Stressfaktoren zu identifizieren.

Mithilfe gezielter **Fragen und Messungen** erhältst du eine umfassende **Auswertung Deiner Stressbelastung**. Anschliessend bekommst Du in **einem Coaching** praxisnahe Empfehlungen, um gezielt an den Ursachen deines Stresses zu arbeiten – **für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität für Dich, für Deine Familie und für Deine Organisation.**

[Mehr lesen](#)

Dein individueller Stress Test™

Wähle das passende Level für Dich!

	<u>IST™</u> Level 1+	<u>IST™</u> Level 2+	<u>IST™</u> Combo +
Online-Fragebogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Minuten Health Coaching (Rückmeldung Online-Fragebogen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Labortest (Urin, Speichel)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzfrequenzvariabilität HFV (3-7 Tage tragen eines First Beat Sensors)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60 Minuten Health Coaching (Rückmeldung zu Online-Fragebogen, Labortests, HFV-Messung)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

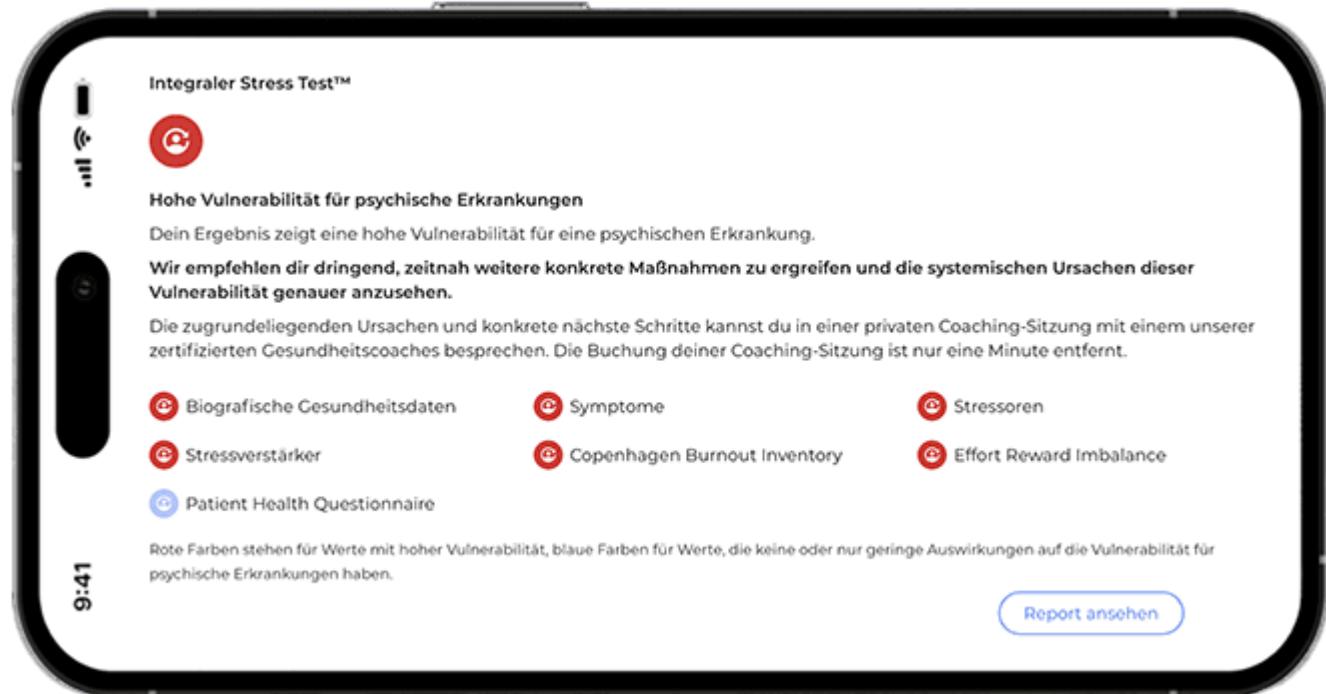
IST™ Level 1+

Online-Fragebogen und 30 Minuten Health Coaching

„Teste jetzt online Deine Belastungsgrenze – erhalte sofort Deine Empfehlung und plane mit einem Coach Deine nächsten Schritte!“

Führe den Online-Fragebogen IST™ durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung deiner Vulnerabilität.

Bespreche Deine Ergebnisse mit einem erfahrenen Health Coach, um individuelle Empfehlungen zu erhalten und Deine nächsten Schritte zu planen.



Health Coaching (30 Min)

**Online Coaching mit einem zertifizierten
Heart-Based Center Coach**

**Online coaching with a certified
Heart-Based Center Coach**

HEART
BASED
CENTER

[IST™ Level 1+ kaufen](#)
[Mehr lesen](#)

IST™ Level 2 +

Labortests, Herzfrequenzvariabilität (HFV) und 60 Minuten Health Coaching

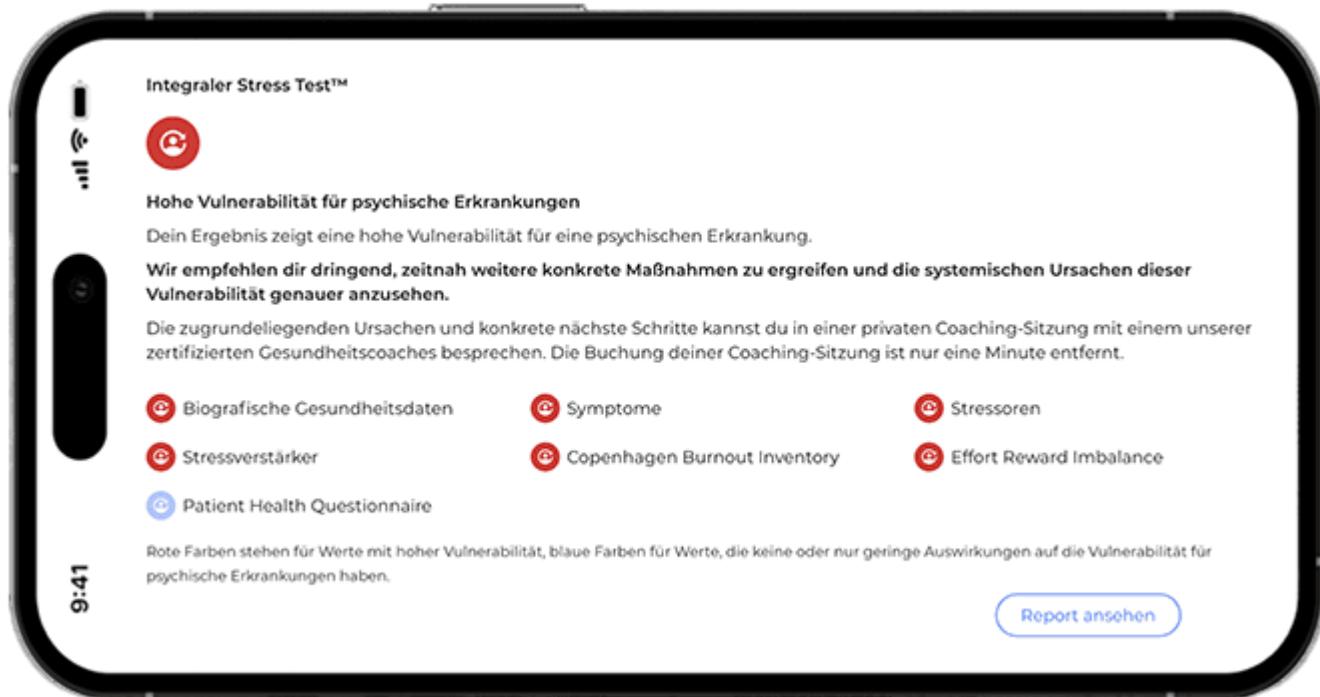
„Verstehre Deine Stressreaktionen und messe deine Regenerationskraft – Dein Coach hilft Dir, die Ergebnisse zu verstehen und Deine Gesundheit gezielt zu verbessern!“

Erfasse Deine **neurobiologischen Faktoren** durch die **Labortests**: Cortisol Tagesprofil (Speichel), Serotonin Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin (Urin). Damit **kannst Du Deine Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten objektivieren und erklären**.

Deine Herzfrequenzvariabilität (HFV) zeigt, wie gut Dein Körper regenerieren kann. Mit einer mehrtägigen Messung Deiner HRV verstehst Du, wie es um Deine Balance zwischen Belastung und Regeneration steht.

Bespreche deine Ergebnisse mit einem erfahrenen **Health Coach**, um individuelle Empfehlungen zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen





Health Coaching (60 Min)

**Online Coaching mit einem zertifizierten
Heart-Based Center Coach**

**Online coaching with a certified
Heart-Based Center Coach**

HEART
BASED
CENTER

[IST™ Level 2 + kaufen](#)
[Mehr lesen](#)

IST™ Combo +

Online-Fragebogen, Labortests, Herzfrequenzvariabilität (HFV) und 60 Minuten Health Coaching

„Teste Deine Belastung, verstehe Deine Stressreaktionen und messe Deine Regenerationskraft – Dein Coach hilft Dir, die Ergebnisse zu verstehen und Deine Gesundheit gezielt zu verbessern!“

Führe den Online-Fragebogen IST™ durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung Deiner Vulnerabilität. **Bespreche Deine Ergebnisse** mit einem erfahrenen **Health Coach**, um **individuelle Empfehlungen** zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen

Erfasse Deine **neurobiologischen Faktoren** durch die **Labortests**: Cortisol Tagesprofil (Speichel), Serotonin Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin (Urin). Damit **kannst Du Deine Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten objektivieren und erklären**.

Deine **Herzfrequenzvariabilität (HFV)** zeigt, wie gut Dein Körper regenerieren kann. Mit einer mehrtägigen Messung Deiner HRV verstehst Du, wie es um Deine Balance zwischen Belastung und Regeneration steht.

Bespreche Deine Ergebnisse mit einem erfahrenen **Health Coach**, um **individuelle Empfehlungen** zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen.

Fragebogen

Herzfrequenzvariabilität

Neurotransmitter

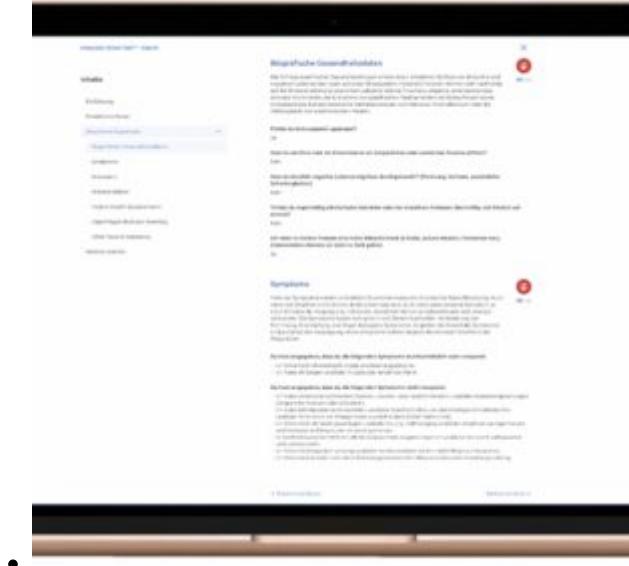
Stresshormone

CORTISOL

[IST™ Combo + kaufen](#)

Mehr lesen

Integraler Stress Test™ kaufen



IST Level 1+ (Online Fragebogen & 30 min Health Coaching)

CHF 228.00 [In den Warenkorb](#)



IST Level 2+ (Stresshormone, Neurotransmitter, HRV & 60 min Health Coaching)

CHF 769.00 [In den Warenkorb](#)



•

IST Combo+ (IST Level 1 & 2+)

CHF 787.00 [In den Warenkorb](#)

Was Dir hilft, stärkt auch Dein Team!

Wir freuen uns auf Dich.

Ruf an, schreibe eine E-Mail oder komm vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](#)

[E-Mail senden](#)

Heart-Based Center Basel

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz