

HARTCOHERENTIE- TRAINING

Wat?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechniek, die ons helpt om ons stressniveau te doen dalen en onze veerkracht te verhogen.

Door de ritmische ademhalingstechniek toe te passen, brengen we ons hart in een staat van veiligheid. Het hart communiceert dit naar de andere delen van ons lichaam, wat een impact heeft op o.a. emoties, gedachten en onze hormonen.

In deze training nemen we jullie mee in de werking van het zenuwstelsel en hoe dit impact heeft op ons mentale welbevinden. Vervolgens laat een meting aan de hand van een oorsensor de positieve effecten van ademen zien. We gaan samen aan de slag om dit te trainen, zodat het een vaardigheid is die je in je dagelijkse routine mee kan nemen.

Voor wie?

Iedereen met interesse in zijn mentale en fysieke welbevinden. Specifiek aan te raden voor mensen met stressklachten, burn-out of angstklachten. De training vindt plaats in kleine groep (9p).

Meer info www.praktijkcompass.be
www.upmind.be



Waar
Solidaris
Herentalsebaan 300
2100 Deurne

Wanneer

Vrijdagnamiddag
14.03- 21.03 - 28.03- 04.04
van 15u00 tot 16u30

Door wie

An Geukens en Catherine Folders
Klinisch Psychologen en erkende
Hartcoherentietrainers

Prijs

10€ voor de reeks van 4
sessies (via RIZIV
terugbetaling voor ELP)

Inschrijving

Via de QR-code of
mail naar
an.praktijkcompass@gmail.com

