

Hartcoherentietraining

Meer veerkracht door hartcoherentie



Breng jezelf terug in balans met hartcoherentie, want alles begint met ademen. Je leert in 5 sessies hoe je door ademhalingsoefeningen je hartritme kan beïnvloeden. Hierdoor ontvangt je zenuwstelsel en brein signalen waardoor er evenwicht ontstaat. Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode om stress zelfstandig te leren beheersen. Hartcoherentie is objectief en meetbaar via biofeedback apparatuur.

De effecten van hartcoherentietraining zijn:



- Bevordert rustgevoel, creatief denken, concentratie & focus
- Verhoogde veerkracht t.o.v. stress
- Bloeddruk regulerend en verhoogde weerstand tegen ziekten
- Verbeterde slaap en regulering lichaamsgewicht
- Toenemende performantie



Deze training is bestemd voor iedereen die meer veerkracht wil ervaren. Je kan deze opleiding preventief volgen, maar ook wanneer je reeds spanningsklachten ervaart en je psychisch en lichamelijk wil herstellen. Er is geen voorkennis vereist.

Regelmatig en consequent oefenen staan voorop in deze training om het zenuwstelsel in balans te brengen. Daarnaast worden diverse thema's behandeld:



- Wat doet stress met mij en wat is de invloed van een ritmische ademhaling?
- Hoe kan ik mezelf in balans brengen?
- Wat is hartcoherentie en de functie van het hart?
- Wat is de rol van hormonen en wat is de invloed van emoties?
- Hoe kan ik veerkracht opbouwen?
- Hartcoherentie in je dagdagelijkse leven: tips en tricks



5 sessies van 1u, gespreid over 8 weken. Maximum 8 deelnemers.



Dit traject kan zowel in uw bedrijf of organisatie als op onze leslocatie in Pelt doorgaan.



Na het vervullen van dit traject verkrijgt iedere deelnemer een getuigschrift.

* Eduzo is erkend voor het geven van hartcoherentietraining en -coaching

** Deze opleiding komt NIET in aanmerking voor subsidiëring via de KMO-portefeuille