



Veerkracht opbouwen met

Hartcoherentie

Wetenschappelijk onderbouwd traject
van 4 sessies in 8 weken

INFOSESSIE IN GROEP

Info & inschrijven: www.duopraktijkdecocon.be

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een **wetenschappelijke methode** die je helpt om doelgericht, door middel van een eenvoudige ademhalingstechniek, je lichaam terug in balans te brengen en veerkracht op te bouwen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft ontdekt dat men met een eenvoudige ademhalingsoefening het hartritme zodanig kan beïnvloeden dat het hart overschakelt van een stress-modus (vecht- of vluchtreactie) naar rust-modus.

Door je ademhaling te trainen en te leren wat je optimaal ademritme is, kom je in een bijzondere staat. Je hart geeft het signaal aan de hersenen dat alles 'veilig' is.

Er ontstaat een evenwicht en rust in je brein, in je zenuwstelsel en in de rest van je lichaam. **Deze balans helpt je vervolgens om rustiger en meer doordacht te reageren in situaties van stress.**

Hoe weet ik of mijn zenuwstelsel in balans is?

Hartcoherentie is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Daarenboven is hartcoherentie meetbaar aan de hand van betaalbare **biofeedback apparatuur op je smartphone**. Op deze manier krijg je informatie over de werking van je autonome zenuwstelsel.

Vraagt hartcoherentietraining veel tijd?

De dagelijkse toepassing van de techniek vraagt weinig van je tijd. Slechts 3 x 6 minuten of 2 x 10 minuten per dag oefenen is voldoende. Een korte training zorgt voor herstel met een 6 uur durend gunstig effect op lichaam en geest.

Wat zijn de positieve effecten na een paar weken?

Bij regelmatige beoefening van deze ademhalingstechniek zal de samenwerking tussen je hart en brein zo verbeteren dat het een gunstig effect heeft op je psychische veerkracht en lichamelijke gezondheid.

Je kijkt op je werkelijkheid verandert omdat je je situatie dan meer vanuit balans beleeft.

Je emotionele brein neemt niet meer de overhand waardoor je ook die hersengebieden kan aanspreken die instaan voor creativiteit en groei.

- Algemene opbouw van veerkracht
- Verbetering van concentratie
- Stimuleren van probleemoplossend vermogen
- Meer controle over angsten en paniek
- Regulatie van bloeddruk
- Effect op hartritmestoornissen
- Verbetering van geheugen
- Stimuleren van hormonale evenwicht
- Positieve mindset cultiveren

