

Word veerkrachtiger met behulp van Hart Coherentie Training

Coherent betekent 'samenvallend' 'in balans'. Als het inspannende en ontspannende systeem in jouw lichaam in balans = coherent zijn, krijgt het deel van jouw hersenen dat betrokken is bij planning meer prikkels en bewaar jij meer overzicht. Bovendien herstelt coherentie je energieniveau.



Biofeedback helpt je bij deze training.



Ontdek hoe je ademhaling je helpt in balans te komen.

Deze Workshop leert je Hart Ademhaling:

Zelfs toepasbaar tijdens een lastige vergadering of een moeilijk telefoon of sollicitatiegesprek: in 5 minuten word je rustiger. Een eenvoudige manier om door de dag heen je energie weer in balans te brengen, gemakkelijker toe te passen dan meditatie of Mindfulness.

Wetenschappelijk ontwikkeld in de USA:

Ontwikkeld door HeartMath USA, veelvuldig over gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften. De methode wordt toegepast door professionele voetballers om beter te presteren en meer zelfbeheersing te hebben, door politie-agenten, door beroepsmuzikanten. Je voorkomt burnout en stressverschijnselen.

Accreditaties:

De workshop is KTNO geaccrediteerd als bijscholing voor de volgende beroepsverenigingen: LNVG, VBAG en BATC. Ook de NVST en de BHET hebben inmiddels erkenning als scholing gegeven aan deelnemers.

Business Statement HeartMath Institute USA:

“HeartMath provides tools that connects us with the Heart of “who we truly are”. For living healthier, fulfilling lives and building a bright future. Since 1991, has the Institute researched and developed reliable, scientifically based tools to help people bridge the connection between their hearts and minds, and deepen their connection with the hearts of others”.

De workshop wordt gegeven op een zondag van 10.00-17.00 uur. Terugkomkeer en thuis oefenen met een geleende laptop gedurende 2 weken optioneel tegen vergoeding; 20 % korting bij aanschaf van de apparatuur.

Kijk voor de eerstvolgende cursusdata in de agenda.

Kosten: € 95,- (early bird € 80,-) inclusief koffie, thee, lunch optioneel.

Wil je je aanmelden als cursist? Of wil je meer informatie?

[Klik hier](#)

Deze Workshop en Cursus wordt gegeven door:



drs. Jacqueline de Rond. BIG geregistreerd klinisch psycholoog en psychotherapeut. Zij is gecertificeerd HeartMath.Benelux groepstrainer en gecertificeerd teacher van de School of Remembering USA. Jacqueline zoekt een verbinding tussen wetenschappelijke inzichten en methodieken en spirituele kennis en ervaringen. Ze heeft 27 jaar ervaring bij de GGZ en sinds 2000 een vrijgevestigde praktijk voor Nieuwetijds Psychotherapie aan de R. Schumanstraat 2: www.centrumderond.nl

meer info: www.heartmath.benelux.com of www.heartmath.org