
07, 14 en 21 mei 2025 - Meer veerkracht met hartcoherentie - Oosterzele

In onze hedendaagse, drukke maatschappij staat onze “gevaar”-modus vaak onbewust aan.

Maar wat als jij de sleutel in handen had om stress, angst en onrust om te buigen naar innerlijke rust en balans? Dat is precies waar onze hartcoherentietraining om draait!

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode die de positieve invloed van ademhaling op je zenuwstelsel benut. Door een eenvoudige ademhalingstechniek synchroniseer je jouw hartritme met je ademhaling. Dit zorgt ervoor dat je brein en autonome zenuwstelsel van de stress-modus naar een rust-modus overschakelen.

Het resultaat? Minder stress, minder angsten en een sterker gevoel van veiligheid.

Waarom hartcoherentie?

Opbouw van veerkracht: Train jezelf om sterker in het leven te staan, zelfs als de wereld even te snel draait.

Verbeterde concentratie: Focus op wat echt belangrijk is, zonder afgeleid te worden door innerlijke chaos.

Creatief denken: Laat die ideeën maar stromen; stress heeft namelijk geen creatieve superkracht!

Meer controle over angsten en paniek: Herwin de regie over je emoties.

Regulatie van de bloeddruk & hormonaal evenwicht: Zorg dat je lichaam net zo in balans is als je geest.

Cultiveren van een positieve mindset: Zie het leven door een optimistische bril.

Meetbaar en praktisch

Met behulp van biofeedback op je tablet of smartphone zie je in real-time hoe jouw hartslag, zenuwstelsel, brein en hormonen in harmonie komen. Slechts 3 x 6 minuten of 2 x 10 minuten per dag kan al een herstel opleveren met een effect dat wel 6 uur aanhoudt. Het is alsof je lichaam een mini-vakantie neemt, elke keer als je oefent!

De training

Tijdens drie inspirerende avonden dompel je jezelf onder in de wereld van hartcoherentie. Met praktische oefeningen en principes uit mindfulness leer je de techniek die jouw stress ombuigt naar innerlijke rust. Hierdoor ontwikkel je niet alleen meer flexibiliteit om de dagelijkse

drukke het hoofd te bieden, maar creëer je ook een diepere verbinding met jezelf en je omgeving.

Wil je met een glimlach en een gezonde dosis veerkracht het leven tegemoet treden? Grijp dan deze kans om te ontdekken hoe hartcoherentie jouw leven in balans kan brengen. Schrijf je vandaag nog in en ervaar hoe een gebalanceerd hart leidt tot een heldere geest en een bruisend leven!

Data: woensdagavond 07,14 en 21 mei 2025

Uur: 19u30 tot 21u30

Lovatie: Oosterzele (regio Gent)

Info: <https://www.aandachtsacademie.be/hartcoherentietraining/>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/07-14-en-21-mei-2025-meer-veerkracht-met-hartcoherentie-oosterzele>