

Wanneer hartcoherentie training:

- Als u meer in contact wilt komen met uw emoties;
- bij faalangst en examenvrees;
- bij het verhogen van uw sportprestaties;
- als u veel zit te piekeren;
- als u beter wilt leren omgaan met uzelf in relatie tot werk- en prestatiedruk;
- voor het ontwikkelen van uw concentratievermogen;
- leren focussen;
- om stress en spanning te verminderen.

Wat levert hartcoherentie u op:

- Meer energie en verhoogde vitaliteit;
- verlaagd stressniveau door afname van Cortisol en toename van DHEA;
- verbeterd hartritme en een verlaagde bloeddruk;
- krachtiger hart- en zenuwstelsel;
- versterkt immuunsysteem;
- verbeterd geheugen en helderder denkvermogen;
- een verbetering van het herstelvermogen na vermoeiende inspanningen.

Profiel van de trainer

Connie van Geffen – van den Akker, afgestudeerd als maatschappelijk werkende in 1986. Aansluitend daarop werkend als individuele hulpverlener. Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer bij een groot re-integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogadocent in 1997, werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het gebied van Yoga – meditatie - ademtechnieken – coachen – (hartcoherentie) training- Dhammaverdieping.

Aangesloten bij

- Vereniging Yogadocenten Nederland, lid van de Europese Yoga Unie.
- ISMA-NL (Internationale Stress Management Associatie)
- gecertificeerd hartcoherentie coach Hartfocus Loosdrecht

Hart coherentie training



Connie v.d. Akker
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254
E. : Info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

Hartcoherentie training

Het 6 stappen programma is ontwikkeld door drs. Kees Blase van opleidings- en kenniscentrum Hartfocus. Hij heeft in 2000 de hartcoherentie methodiek naar Nederland gebracht.

Hartfocus

Hartcoherentie als stressreductie.

Hartfocus is een training met een geïntegreerd pakket van eenvoudige oefeningen die iedereen dagelijks, altijd en overal kan doen. Hierdoor gaat u positiever om met lastige situaties en krijgt stress minder kans. Een harmonieus variërend - of coherent - hartritme geeft een signaal naar de hersenen dat alles oké is: stress reacties blijven uit. U reageert kalmer en emotioneel stabiel, kortom: u voelt u blijer en vitaler, en creëert een afstemming en balans tussen uw fysiologische, psychologische, emotionele functioneren.

De training bestaat uit 6, wekelijkse bijeenkomsten van een uur tot anderhalf uur waarin u bewust wordt van uw stressbronnen, uw stressreacties. U krijgt inzicht hoe emoties en adem uw fysiologie beïnvloeden en u leert verschillende vaardigheden toe te passen om stress te voorkomen en evenwichtiger, gezonder en blijer in het leven te staan, waardoor prestaties op allerlei gebieden verbeteren. Bovendien leert u uzelf en anderen vanuit uw gevoel beter te verstaan.

Hartcoherentie voor kinderen

De Hartfocus oefeningen blijken ook zeer effectief voor kinderen met bijvoorbeeld faalangst, met last van prestatiedruk, hypersensitiviteit, problemen met concentratie, leren en slapen. Op diverse scholen in Nederland wordt het Hartfocus programma aangeboden en hartcoherentie in de klas geoefend. In mijn praktijk kunnen kinderen hartcoherentie aan de computer ervaren middels biofeedback- apparatuur. Daarnaast besteed ik aandacht aan lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn door onder andere yoga oefeningen en visualisatie oefeningen op het niveau van het kind. Het kind leert hartcoherentie -oefeningen toe te passen en te integreren in het dagelijks leven.

Hartcoherentie

wordt gekenmerkt door helder denken, een gevoel van alertheid en harmonie. Het is de staat van het lichaam, waarin de verschillende processen in het lichaam op elkaar zijn afgestemd en optimaal functioneren. Door te ademen in de frequentie van 6 adembewegingen per minuut komen de meeste mensen in hartcoherentie.

Beleef de kracht van hartcoherentie

Het hart is zo krachtig dat het lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel een volkomen nieuw evenwicht tot stand kan brengen. Hartcoherentie speelt hierbij een zeer belangrijke rol. Ter ondersteuning van de hartfocus methode wordt gebruik gemaakt van biofeedback-apparatuur. Op een computerscherm worden direct de gevolgen van de technieken op ons hartritme en onze hartcoherentie zichtbaar. Zo ziet u het effect van emoties en dagelijkse stress op uw hartritme. Door een eenvoudige en praktische methode leert u uw eigen hartcoherentie te beïnvloeden. Dit leidt in het dagelijks leven tot minder stress, een helder hoofd en optimaal presteren. Hartcoherentie geeft direct toegang tot uw diepere spirituele hartkwaliteiten zoals: minder oordelen, meer liefde voor uzelf en anderen, intuïtie, authentiek zijn.