

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 – RET therapie

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.

in balans *zijn*
voor lichaam en geest

Hartcoherentie training

6 stappen naar ontspannen ademen



Connie v.d. Akker en Paul van Geffen
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

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

Hartcoherentie als stressreductie

Hartfocus is een training met een geïntegreerd pakket van eenvoudige oefeningen die iedereen dagelijks, altijd en overal kan doen. Hierdoor ga je 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. Je reageert kalmer en emotioneel stabiel, kortom: je voelt je blijer en vitaler, en creëert een afstemming en balans tussen je fysiologische, psychologische, emotionele functioneren.

De training bestaat uit 6, wekelijkse bijeenkomsten van een uur tot anderhalf uur waarin je bewust wordt van je stressbronnen, je stressreacties. Je krijgt inzicht hoe emoties en adem je fysiologie beïnvloeden en je 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.

Hartcoherentie voor kinderen

Deze 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.

Daarnaast is er aandacht voor 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.

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 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 zie je het effect van emoties en dagelijkse stress op je hartritme. Door een eenvoudige en praktische methode leer je je eigen hartcoherentie te beïnvloeden. Dit leidt in het dagelijks leven tot minder stress, een helder hoofd en optimaal presteren.

Hartcoherentie geeft direct toegang tot je diepere spirituele hartkwaliteiten zoals: minder oordelen, meer liefde voor jezelf en anderen, intuïtie, authentiek zijn.

Wanneer hartcoherentie training

- om stress en spanning te verminderen;
- bij faalangst en examenvrees;
- bij het verhogen van je sportprestaties;
- als je veel zit te piekeren;
- als je beter wilt leren omgaan met jezelf in relatie tot werk- en prestatiedruk;
- voor het ontwikkelen van je concentratievermogen;
- leren focussen.

Wat levert hartcoherentie je 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.

