



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepstraining

Weer in balans

HARTCOHERENTIE

Herken je dit?

- Heb je de indruk dat je vaak alle ballen hoog moet houden in je leven?
- Heb je het gevoel altijd 'aan' te staan?
- Vind je het moeilijk om rust te vinden of écht te ontspannen?
- Zorg jij veel voor anderen maar vergeet je jezelf wel eens?
- Ervaar je stress en een gevoel van onrust in je lichaam?
- Maak je je vaak zorgen of voel je je angstig?

Wil je dit?

- Jezelf weer tot rust en in balans kunnen brengen
- Leren zorg dragen voor jezelf bij stress, uitdagingen en moeilijke momenten
- Vertragen en op adem komen
- Zicht krijgen op patronen en triggers en leren hier veerkrachtig mee om te gaan
- De kracht van emoties erkennen en hier op een positieve manier mee omgaan
- Afstand kunnen nemen van een negatieve gedachtenstroom
- Leren voelen wat je echt nodig hebt

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode om je te leren beter met stress om te gaan. Je hart is hierbij de sleutel tot verandering naar meer veerkracht en vitaliteit.

Door middel van een specifieke ademhalingstechniek beïnvloed je je hartritme waardoor je hart in balans komt. Op dat moment geeft je hart signalen naar je brein dat alles veilig is en brengt het hart je brein en zenuwstelsel in balans en rust.

Hartcoherentie is meetbaar met biofeedback apparatuur. Deze apparatuur maakt je duidelijk wat er in je lichaam gebeurt en geeft je op die manier informatie over de toestand van je zenuwstelsel (stress of balans).



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepstraining

Weer in balans

HARTCOHERENTIE

Wat komt er aan bod?

- Psycho-educatie: wat is stress en wat doet met ons lichaam? Werking van brein en zenuwstelsel, invloed van ademhaling
- Hoe omgaan met negatieve, terugkerende gedachten
- Rol van emoties
- Ademhalingsoefeningen (hartcoherentie) en andere ontspannings- en lichaamsgerichte oefeningen om jezelf weer in balans te brengen

Begeleid door

Hanne Van Hirtum (Psycholoog, Hartcoherentiecoach & Holistisch coach)

Marie De Bruyn (Psycholoog & Hartcoherentiecoach)

Praktisch

Groepstraining van 5 sessies

We komen samen op woensdag voormiddag van 9u15 tot 10u45

Data: 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 en 26/6

Locatie: Huis Peonia, Blaubergsesteenweg 203 Herselt (Blauberg)

Min 4 en max 8 deelnemers

Prijs

De training wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijns-psychologische zorg.

Voor de 5 sessies betaal je 12,5 euro. Jongeren onder 24 jaar gratis.

Voorafgaand aan de groepstraining vindt er een gratis kennismakingsgesprek plaats waar je intentie, noden en verwachtingen helder worden gemaakt.

Na het groepsaanbod is er een gratis afrondend integratiegesprek

Meer informatie en inschrijven

Meer informatie kan je terugvinden op de website www.huispeonia.be

Inschrijven kan op de website of via een mailtje naar info@huispeonia.be