

HOE VERLOOPT HCH-TRAINING?

De training wordt stelselmatig opgebouwd. Er wordt een **actieve deelname** verwacht. Deze deelname vraagt weinig van je dagdagelijkse tijd, maar wel aandacht en discipline voor de beoefening van hartcoherentie. Daarom is coaching zo belangrijk.

Het traject bestaat uit **4 sessies**. Tussen elke sessie is er een tijd van ongeveer **2 weken**. Afhankelijk van jouw vorderingen tijdens de training, kan er een 5de sessie toegevoegd worden.

Sessie 1 (90 min.)

- Intake
- Wat is stress en wat doet het met jouw lichaam?
- Onthaasten en focusademhaling

Sessie 2 (60 min.)

- Wat is hartcoherentie? Hoe kunnen we terugkeren naar een veilige modus, naar een balans?
- Biofeedbackmeting met Inner Balance
- Heart-focused breathing techniek

Sessie 3 (60 min.)

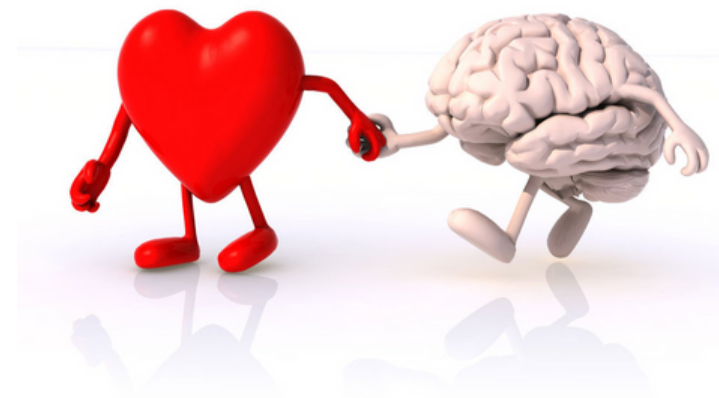
- Welke invloed hebben hormonen en emoties?
- Emoties leren beheersen en opbouwen van veerkracht
- Quick coherence techniek

Sessie 4 (60 min.)

- HCH toepassen in het dagelijkse leven: tips, tricks, valkuilen
- Werken aan een emotionele balans
- Heart Lock-in techniek

Hart Coherentie Training

Het antwoord op burn-out,
hyperventilatie en stress



Interesse? Afspraak?

't PEC
Agnetenhof 6
0460 / 97 31 11
info@tpecsintruiden.be
www.tpecsintruiden.be

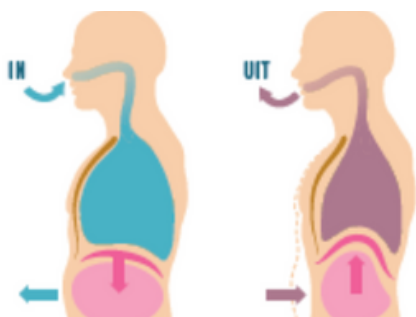


Een wetenschappelijk onderbouwde methode
om zelfstandig stress te leren beheersen.

Blijf stress de baas in 4 stappen met hartcoherentie

BEWUST ADEMEN

De sleutel tot hartcoherentie is een correcte ademhaling. Daarmee beïnvloed je je hart op een positieve manier en komt je autonome zenuwstelsel tot rust.



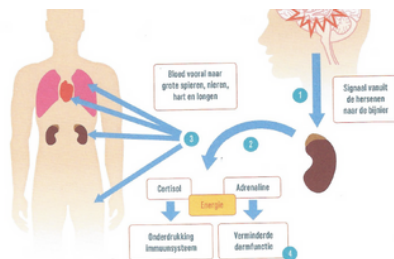
HET HART

Een gelijkmatige stijging en daling van het hartritme, synchroon met de ademhaling is typerend voor een status van hartcoherentie, waarbij je hart optimaal communiceert met je brein.



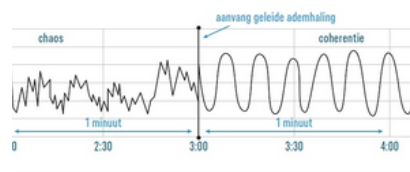
HORMONEN EN EMOTIES

Door systematisch te oefenen stijgt het niveau van het verjongingshormoon en daalt het niveau van het stresshormoon cortisol. Bovendien stijgt het effect van hartcoherentietraining bij het ervaren van positieve emoties tijdens het oefenen.



HARTCOHERENTIE

Zet hartcoherentie in tijdens situaties die voor jou stresserend zijn en krijg controle over je dagelijkse stressresponsen.



Amper 3 x 6 minuten per dag

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek

Tal van praktische oefeningen: Apps als Respiroguide Pro en Paced Breathing kunnen je ondersteunen tijdens de training

Meten is weten: Biofeedbackapparatuur toont je meteen het resultaat

Literatuur: Blijven Ademen Katrien Geeraerts & Louis Van Nieuland

Verkrijgbaar bij ons in 't PEC !



“Er zijn veel technieken om te ontspannen, maar weinige zijn zo goed hanteerbaar en meetbaar als hartcoherentietraining.”

Dr. Vera Eenkhoorn,
Endocrinoloog, REVIDA-arts