

# Hoe verloopt een hartcoherentie training ?

De training wordt stelselmatig opgebouwd. Er wordt van jou verwacht actief deel te nemen aan de training. Deze deelname vraagt weinig van je dagdagelijkse tijd maar wel aandacht en discipline voor de beoefening van hartcoherentie.

Het traject bestaat minimum uit 4 sessies:

- Sessie 1 (1,5 u) : Hoe werkt jouw zenuwstelsel? Wat doet stress met mij? Wat is de invloed van ademhaling? Hoe kan ik "onthaasten"?
  - Sessie 2 (1 u) Hoe kan ik mijzelf in balans brengen? Wat is hartcoherentie en de functie van het hart?
  - Sessie 3 (1 u) Wat is de rol van hormonen en wat is de invloed van emoties? Hoe kan ik een betere emotionele beheersing bekomen en veerkracht opbouwen?
  - Sessie 4 (1 u) Hartcoherentie in je dagdagelijkse leven: tips en tricks bij acute en toekomstige stress, conflicten, faalangst,....
- Na elke sessie ontvang je een email met nodige info.

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.



## Contact

Volkerenlaan 45 - 2610 Wilrijk Antwerpen

tel: 0032 474 474 718

mail: [isabelle@sofrobalance.be](mailto:isabelle@sofrobalance.be)

web: [www.sofrobalance.be](http://www.sofrobalance.be)

Bekijk het aanbod op:



HARTCOHERENTIE

BRENG JEZELF TERUG IN  
EVENWICHT



## Stress – oersysteem actief!!

Het oersysteem is vaak onze redding bij acuut gevaar. Het reflex- en het emotioneel brein werken samen en zorgen ervoor dat er een heel mechanisme in ons lichaam in werking treedt.

Dit oersysteem is ook actief als we lijden aan langdurige stress, angsten en emotionele conflicten.

Er is onvoldoende psychisch en lichamelijk herstel waardoor men uitgeput geraakt.

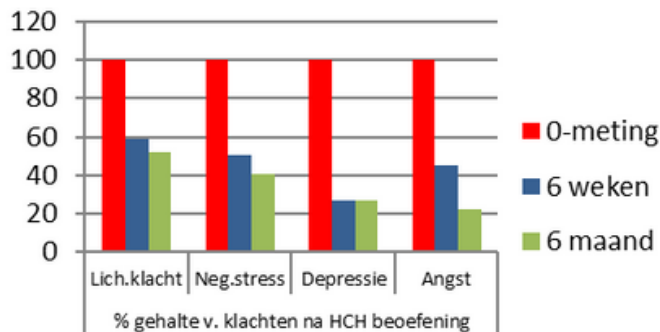
Concentratiestoornissen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, depressies, darmklachten, opgejaagdheid, moeheid, lage weerstand, een onbehaaglijk gevoel, prikkelbaarheid, sterk emotioneel zijn, burn-out, .... kunnen hiervan de gevolgen zijn.

Ons zenuwstelsel is uit balans. Er is geen evenwicht tussen het emotioneel brein en het verstand. Vandaar dat we ons moeilijker kunnen concentreren en emotioneel reageren. We bevinden ons in een neerwaartse spiraal.

Goed nieuws!

Dit proces is omkeerbaar als we ons psychisch en lichamelijk kunnen herstellen. Dit kan door de beoefening van hartcoherentie.

Studie effecten hartcoherentie Sint Jozefkliniek :



## Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk gefundeerde & evidence based ademhalingstechniek die je stressniveau doet dalen en veerkracht verhoogt. Correct en ritmisch leren ademen zorgt ervoor dat je ademhaling en hart in een rustige staat komen, waardoor je terug veiligheid kan voelen in je lichaam en je stressrespons afneemt.

Je lichaam maakt hierdoor minder stresshormonen (cortisol) en meer gelukshormonen (DHEA etc), de welke veroudering, vermoeidheid & burnout tegengaat.

Je kan deze techniek zowel preventief als curatief inzetten.

## Vraagt hartcoherentie oefenen veel tijd?

Je kan 3 maal per dag 6 minuten oefenen of 2 maal 10 minuten. Deze korte tijd geeft je een kwalitatieve herstelfase met een 6 uur durend gunstig effect op lichaam en geest!

## Hoe weet ik dat mijn zenuwstelsel in balans is ..?

Hartcoherentie is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Indien men de oefening doet zoals voorgeschreven, dan zal het hart zich naar een veilige modus begeven met gunstig effect tot gevolg. Hartcoherentie is ook meetbaar met biofeedback apparatuur. Deze apparatuur is speciaal ontwikkeld voor het meten van hartcoherentie en geeft je informatie over de toestand van je zenuwstelsel.

## Wat zijn de effecten van hartcoherentie training ?

- Verbetering van concentratie
- Bevordering van creatief denken.
- Bevordering van rustgevoel en welbehagen
- Verhoging van de veerkracht t.o.v. stress.
- Verandering van gedrag
- Bloeddruk regulerend, daling van hoge bloeddruk ( stress gerelateerd)
- Effect op hartritmestoornissen (stress gerelateerd)
- Verhoging van weerstand tegen ziekten.
- Beheersing van angsten (angsten t.g.v. ziekten, faalangst, trauma's, stress,... )
- Ondersteunend effect bij regulering van bloedsuiker waarden.
- Regulering van het lichaamsgewicht (emo- eten)
- .....



## Waar vindt hartcoherentie zijn toepassing ?

- Complementair met geneeskundige behandelingen
- Het onderwijs, de sportwereld,...
- "Stress" beroepen: verpleegkundigen, artsen, politie, onderwijzers, managers,...
- Coaching in organisaties.
- Ziekteverzuim.
- Burn-out, CVS..., stress gerelateerde klachten.
- .....