

# Workshop Hartcoherentie

Bewezen effectief bij stressreductie, reïntegratie en emotie management

Johan Hooglugt

*Bijna iedereen kent het gevoel: op het werk is het net iets te hectisch, de vakantie is nog ver weg en tijd om even uit te puffen ontbreekt. Of:.....je moet dadelijk een spannend gesprek voeren of een presentatie geven en daar zie je best tegenop. Bij het verminderen van stress in dit soort situaties kan hartcoherentie training uitkomst bieden.*

Stress is een term die gebruikt wordt om de invloed te beschrijven die het lichaam ondervindt van de dagelijkse spanningen en druk. Verandering in negatieve zin in levensstijl, medische klachten en somberheid zijn veel voorkomende oorzaken van stress. Het is echter de emotionele druk en spanning die we voelen in reactie op de kleine dagelijkse ongemakken, zoals stilstaan in de file, in de rij bij een supermarkt en te veel e-mails. Deze zaken veroorzaken de meeste schade.

## De workshop

Het transformeren van stress en het verbeteren van uw gezondheid en welzijn. Een praktische anderhalf uur durende workshop om kennis te maken met de theorie van hartcoherentie. Met gebruik van de emWave® apparatuur wordt een demonstratie gegeven hoe emoties uw hartcoherentie beïnvloeden en hoe u daar zelf sturing aan kunt geven. U maakt kennis met de basistechnieken om hartcoherentie te bereiken. Wat u leert kunt u direct toepassen.

## Technische ondersteuning:

Tijdens deze workshop zult u ook zien hoe uw emoties te beheren en uw coping-vaardigheden uit te breiden door het gebruik van de emWave® PSR, een draagbaar interactief apparaat, klein genoeg om in uw tas of broekzak mee te nemen. De emWave® kan de effecten van stress op uw lichaam herkennen en geeft vervolgens een effectieve oplossing voor het verminderen van stress en het behoud van de juiste gemoedstoestand. U kunt dit altijd en overal doen.

**Data** Donderdag 18 of 25 september van 18:00-19:45 of 20:00-21:45 uur

**Plaats** 'T Paradijs, Hofland 33 3641 GA Mijdrecht. <http://www.paradijs-mijdrecht.nl>



Enkele concrete resultaten van hartcoherentie training:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans, minder boosheid
- beter slapen
- betere concentratie
- makkelijker kunnen schakelen tussen taken
- toegenomen probleemoplossend vermogen en besluitvaardigheid
- toegenomen creativiteit
- beter functioneren, hogere prestaties
- beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven
- beter kunnen luisteren