

Een overbelast brein

Bij levensbedreigend gevaar treedt er in ons lichaam automatisch een complex mechanisme in werking. Ons zenuwstelsel geeft namelijk opdrachten aan ons stressbrein dat ons in een vecht – vlucht reactie brengt. Hierbij zijn heel wat hormonen en organen betrokken. Nadien keert ons lichaam automatisch terug naar een rustige staat. Bijzonder krachtig!

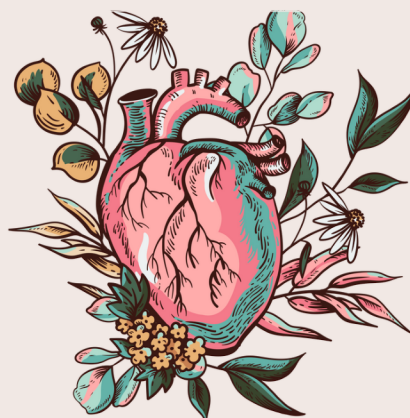
Wij worden in onze maatschappij echter zelden geconfronteerd met levensbedreigend gevaar, maar des te meer blootgesteld aan chronische stress. Ons lichaam reageert hier echter op alsof het levensbedreigend is. Ons zenuwstelsel geraakt daardoor compleet uit balans en we ervaren heel wat lichamelijke klachten. Het terugkeren naar naar een gezond evenwicht gaat niet meer automatisch.

Hartcoherentie maakt het mogelijk om de terugkeer naar kalmte zelf te activeren en stress gerelateerde symptomen te reguleren.

Wat is hartcoherentie?

Omdat ons hart meer signalen naar het brein stuurt dan omgekeerd, vertrekken we vanuit ons hart om rust te vinden.

Met een eenvoudige oefening kunnen we het hartritme in die mate beïnvloeden dat het hart zich niet meer in een vecht – vlucht reactie bevindt, maar in een veilige modus. Het hart brengt dan evenwicht in ons brein en zenuwstelsel. Deze bijzondere toestand noemen we hartcoherentie.



”

*ER IS EEN DIRECT
VERBAND TUSSEN
DE MANIER WAAROP
JE ADEMT EN HET
RITME VAN JE HART*

Traject

Het traject bestaat uit vijf sessies:

Sessie 1: Je leert wat hartcoherentie is. We bekijken je startpositie.

Sessie 2: Je leert alles over je ademhaling, we doen de eerste oefeningen.

Sessie 3: Je leert welke belangrijke rol je hart speelt. Je leert hoe je naar een veilige modus kunt gaan.

Sessie 4: Je leert welke rol je hormonen en emoties spelen.

Sessie 5: Je leert hoe je hartcoherentie kan inzetten in je dagelijkse leven.



Effecten

- Verhoging van veerkracht
- Beheersing van angsten (faalangst, trauma's, stress,...)
- Verbetering concentratie
- Verbetering slaap
- Bevordering van rustgevoel
- Verandering van gedrag en positief denken
- Bevordering creatief denken.



”

IF YOU WANT TO
CONQUER THE
ANXIETY OF LIFE,
LIVE IN THE MOMENT
LIVE IN THE BREATH

-Amit Ray



Silke
JONGERENCOACH

📍 Nijven 8a, 2870 Oppuurs

☎ 0474/61.05.08

🌐 silkevanassche.be

✉ info@silkevanassche.be

HARTCOHERENTIE

Wetenschappelijk onderbouwde
methode om zelfstandig stress te
leren beheersen

Ondersteuning bij...

- Concentratieproblemen
- Angst- en paniekaanvallen
- Hyperventilatie
- Overprikkeling
- Vermoeidheid



Silke
JONGERENCOACH