



Hartcoherentie | Stressreductie | Veerkracht

HARTCOHERENTIE

Minder stress, meer flow in je leven?
Hartcoherentie brengt je terug in balans!

Veerle Merckx
Gecertificeerd Hartcoherentiecoach Louvanie

Ademen vanuit je Hart



Veerle Merckx
Stanislas Leclefstraat 3 b 202
2600 Berchem



Een wetenschappelijk onderbouwde
methode om zelfstandig stress te leren
beheersen.

veerle@maan-lichtoptrauma.be
www.maan-lichtoptrauma.be
+32 479 23 74 80

veerle@maan-lichtoptrauma.be
www.maan-lichtoptrauma.be
+32 479 23 74 80

Maan - Licht op Trauma
www.maan-lichtoptrauma.be
+32 479 23 74 80

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een eenvoudige ademhalingstechniek waardoor je snel tot rust komt.

De kracht van het hart staat hierbij centraal.

Het hart stuurt meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Het is zo krachtig dat het ons zowel mentaal als lichamelijk opnieuw in balans kan brengen.



“The power of the heart is to be connected with who you are at the deepest level.”

Eckart Tolle

Deze techniek is wetenschappelijk onderbouwd en is een uitstekende methode om zelfstandig stress te leren beheersen.

Door een ritme aan te houden tussen 4-7 ademhalingen per minuut komt het hart in een bijzondere staat van "zijn" waardoor het brein in balans komt.

Het ademritme en de hartslag verlopen hierbij synchroon.

Hoofd en hart zijn dan in harmonie.

Door deze techniek toe te passen bouw je veerkracht op, verlaag je je stressniveau en kom je emotioneel in evenwicht.

Je gaat meer leven vanuit het hart.

Hartcoherentie voor wie?

Hartcoherentie is aangewezen bij:

- Chronische stress
- Hyperventilatie
- Burnout
- Spijsverteringsproblemen
- Darmklachten
- Hoofdpijn
- Migraine
- Hoge Bloeddruk (stressgerelateerd)
- Slaapproblemen
- Focus – en concentratieproblemen
- Angsten
- Paniekaanvallen
- ...

Hoe verloopt de training?

Hartcoherentie is een training van 4 sessies, gespreid over 8 weken.

Om je de techniek aan te leren en je innerlijke gemoedstoestand in beeld te brengen, wordt gebruikgemaakt van adembegeleiders en biofeedback apparatuur.

Je ontvangt inzichten over de stressmechanismen in je lichaam.

Je lichamelijke conditie wordt heropgebouwd.

Dagelijks 2x10 minuutjes volstaan om de stress van de dag de baas te kunnen.

Hierdoor ervaar je snel de positieve effecten van hartcoherentie in je leven!

Stress de baas in 4 stappen

Stap 1: 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.

Stap 2: 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.

Stap 3: 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.

Stap 4: Hartcoherentie in je dagelijks leven

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

