

Breng jezelf terug in evenwicht

Goed nieuws!

Alles draait om discipline, oefenen & geduld

Oersysteem actief!!

Het oersysteem is vaak onze redding bij acute stress of gevaar. Het reflex- en het emotioneel brein werken samen en zorgen ervoor dat er een heel mechanisme in ons lichaam in werking treedt. Het bloed gaat grotendeels naar de spieren en levensbelangrijke organen, extra suiker gaat naar de bloedbaan, adrenaline en andere hormonen komen vrij. Dit geeft ons energie en brengt ons in een vecht – vlucht reactie. Denk maar aan de snelheid waarmee je je hand wegtrekt van heet water.

Toch is dit oersysteem 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.

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

Wat is hartcoherentie?

Het hart geeft meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Daarenboven kan men met een eenvoudige ademhalingsoefening het hartritme in die mate beïnvloeden dat het hart zich niet meer in een vecht – vlucht reactie bevindt, maar in een veilige modus. Op dat moment geeft het hart signalen naar onze hersenen dat alles veilig is en brengt het hart evenwicht in ons brein en zenuwstelsel!

Hartcoherentie is deze bijzondere toestand waarin het hart zich in een veilige modus bevindt.

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 en focus
- Bevordering van creatief denken.
- Bevordering van rustgevoel en welbehagen
- Verhoging van de veerkracht t.o.v. stress.
- Verandering van gedrag en positief denken.
- 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.
- Ondersteunend effect bij ademhalingsziekten.
- Regulering van het lichaamsgewicht (emo- eten) ...

Waar vindt hartcoherentie zijn toepassing?

- Complementair met andere geneeskundige behandelingen
- Het onderwijs, de sportwereld, ...
- "Stress" beroepen: brandweer, leger, politie, verpleegkundigen, managers, ...
- Coaching in organisaties
- Burn-out, CVS..., verslaafden en hun familie in herstel, stress gerelateerde klachten...

Hoe verloopt een harcoherentietraining?

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

Het traject bestaat uit 4 sessies:

- **Sessie 1** (±1,5u): intake- & infosessie: theorie over hartcoherentie en thuisopdrachten.
- **Sessie 2** (±1u): na 2 weken. Evaluatie thuisoefening, extra theorie + gebruik biofeedback
- **Sessie 3** (±1u): minstens 1 week verder. Evaluatie gebruik biofeedback, extra theorie + rol van hormonen & invloed van emoties
- **Sessie 4** (±1u): ongeveer 1 maand verder. Evaluatie hartcoherentie, coaching ademhaling en tips & tricks voor het dagelijkse leven.

Na elke sessie ontvang je een email met nuttige en bruikbare info.

Afhankelijk van je vorderingen tijdens de training en de resultaten kan er eventueel een vijfde sessie worden afgesproken vb. na 6 maanden

Aankoop van biofeedback apparatuur kan rechtstreeks tijdens de sessies of via de website:

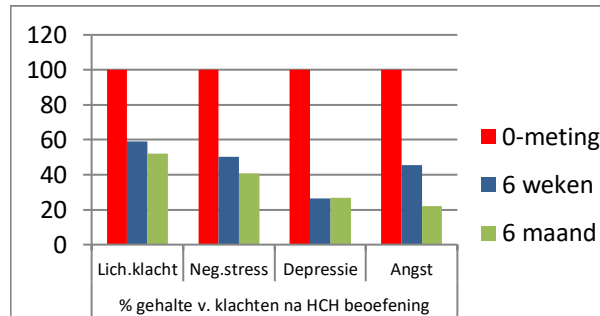
www.healthsecrets.be

Individuele- of duo sessies te Kruibeke:

Kamiel De Cockstraat 7, 9150 Kruibeke.
Enkel op afspraak.

Groepsessies, met het doel kennis op te doen en preventief hartcoherentie te kunnen toepassen, zijn bespreekbaar op locatie. (max. 10 deelnemers)

Studie effecten hartcoherentie Sint Jozefkliniek



Interesse? Afspraak?

Neem gerust contact op met:

Ward MYS 0475 35 10 94

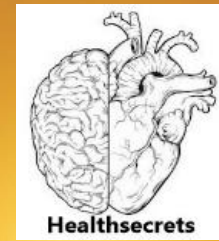
(Gediplomeerd osteopaat & kine/ergo)

Hartcoherentie- & Ademhalingscoach

Email: healthsecrets.ward@gmail.com

Website: www.healthsecrets.be

DE KRACHT VAN ECHTE AANDACHT!



HARTCOHERENTIE

Een wetenschappelijk onderbouwde methode om zelfstandig stress te beheersen

