

TARIEVEN



DOOR JE AAN TE MELDEN VOOR EEN HARTCOHERENTIETRAINING, ENGAGEER JE JEZELF OM HET VOLLEDIGE TRAJECT TE DOORLOPEN.

NA DE EERSTE SESSIE KAN JE BESLISSSEN OF JE AL DAN NIET WIL VERDER GAAN.

EEN VOLLEDIGE TRAINING BESTAAT UIT VIER SESSIES, MET TELKENS TWEE WEKEN TUSSEN.

SESSIE 1: 1,5 UUR

SESSIE 2-3-4: 50 MINUTEN

DE EERSTE SESSIE KOST 85 EURO, NADIEN BETAAL JE 65 EURO PER SESSIE.

NA ELKE SESSIE KRIJG JE DE NODIGE INFORMATIE DOORGESTUURD VIA MAIL.

CONTACT



SYLVIE CAENEN

0498 53 42 32

SYLVIE@AUTSIDETHEBOX.BE



HARTCOHERENTIE

SYLVIE CAENEN

EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWDE METHODIEK OM STRESS TE LEREN BEHEERSEN, MEER VEERKRACHT OP TE BOUWEN EN MENTAAL WELZIJN TE VERBETEREN.

WAT IS HARTCOHERENTIE?

ONS HART GEEFT MEER SIGNALLEN NAAR ONS BREIN DAN OMGEKEERD. AAN DE HAND VAN EENVOUDIGE OEFENINGEN KUNNEN WE ONS HARTRITME BEÏNVLOEDEN, WAARDOOR WE IN VEILIGE MODUS KOMEN.



HARTCOHERENTIE IS MEETBAAR MET BIOFEEDBACK.



DE ADEMHALINGSTECHNIEK WORDT VAAK INGEZET BIJ BURN-OUT, STRESSKLACHTEN, HYPERVENTILATIE, INNERLIJKE ONRUST ETC.

EFFECTEN VAN HARTCOHERENTIE

- ✓ MEER WEERSTAND
- ✓ VERBETERDE CONCENTRATIE EN FOCUS
- ✓ BEVORDEREN VEERKRACHT
- ✓ ANGSTEN BEHEERSEN
- ✓ POSITIEVER DENKEN
- ✓ RUST VINDEN
- ✓ MINDER STRESS



VERLOOP VAN EEN TRAINING

1

UITLEG WERKING ZENUWSTELSEL. WAT DOET STRESS MET JOUW LICHAAM? HOE BEÏNVLOEDT MIJN ADEMHALING DIT? HOE KAN IK 'ONTHAASTEN'?

2

HOE BRENG IK MEZELF IN BALANS? WAT IS HARTCOHERENTIE? HOE KAN IK HIER ZELF MEE AAN DE SLAG?

3

HOE KAN IK MEZELF VEERKRACHTIGER MAKEN? KAN IK MIJN EMOTIES BEHEREN VIA HARTCOHERENTIE?

4

HARTCOHERENTIE IN HET DAGDAGELIJKSE LEVEN. HANDIGE TIPS OM TOE TE PASSEN TIJDENS CONFLICT, STRESSVOLLE SITUATIES, ..