
05, 12 en 19 juni 2024 Meer veerkracht op de werkvloer met hartcoherentie

Stress en trauma hebben een ontregelend effect op ons zenuwstelsel, waardoor het lichaam uit balans raakt. De gevolgen van chronische stress kunnen leiden tot een breed scala aan klachten en zelfs tot een burn-out.

Gelukkig biedt hartcoherentietraining een bewezen, meetbare, en eenvoudige oplossing die zeer effectief is. Door middel van eenvoudige ademhalingstechnieken brengen we rust in het lichaam en herstellen we de balans in het autonome zenuwstelsel.

Ontdek de kracht van hartcoherentie en transformeer je welzijn. Niet alleen leidt het tot innerlijke rust en balans, maar het heeft ook een positief effect op de productiviteit, de samenwerking binnen teams, en de algemene veerkracht op de werkvloer.

Training in Scheldewindeke (regio Gent) op drie avonden:
Woensdagavond 05, 12 en 19 juni 2024 (19u45 – 21u45) – 235,00 euro (BTW inclusief).

Sessie 1: de neurobiologie van stress en burn-out, hartritmevariatie, wat is hartcoherentie en hoe kunnen we het meten?

Sessie 2: werken met biofeedback

Sessie 3: werken met biofeedback en verdieping van de training

Info: <https://www.aandachtsacademie.be/hartcoherentietraining/>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/05-12-en-19-juni-2024-meer-veerkracht-op-de-werkvloer-met-hartcoherentie>

