

---

## 6/09/25 - Opleiding Hartcoherentie stresscoach

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode om persoonlijke stress te reduceren. Het is een eenvoudige efficiënte techniek die weinig tijd vraagt voor beoefening.

De techniek brengt het hart in een harmonieuze werking met de rest van het lichaam. In deze status zal het hart optimale signalen geven aan het brein waardoor de werking van het emotioneel en verstandelijk brein in evenwicht komt. Vanuit deze hart-brein connectie en het brein-evenwicht zal de beoefenaar een innerlijke rust ervaren en stress reduceren. Bij consequente beoefening zal de perceptie op de situatie spontaan veranderen in positieve zin.

Deze specifieke ademtechniek brengt het hart in een bijzondere status, nl. de “veilige modus”. In die veilige modus zal het hart harmonisch samenwerken met de rest van het lichaam zodanig dat bloeddrukregeling, zuurstofvoorziening en hormoonwerking optimaal functioneren. Daarenboven geeft het hart meer signalen naar het brein dan omgekeerd. In veilige modus zal het hart deze harmonische status via de zenuwbanen doorsturen naar het brein waardoor het angstcentrum gedempt wordt in zijn werking en de drie breinen (reflex-, emotioneel- en verstandbrein) in balans functioneren. Dit geeft een innerlijk evenwicht, een kwalitatief rust-recup-moment voor lichaam en geest en werkt stressreducerend.

<https://www.deonderstroom.be/opleiding/opleiding-hartcoherentie-coach-4-...>

## 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/60925-opleiding-hartcoherentie-stresscoach>