



HARTFOCUS

A change of heart
changes everything

workshop ter

KENNISMAKING

IN WERK EN PRIVÉ
MEER RUST EN FOCUS



Stress reductie Programma

€45

inclusief btw

Wat is HartFocus

HartFocus ook wel hartcoherentie genoemd.

Tijdens de eerste kennismaking met het HartFocus programma word je met een sensor aan je oorlel aangesloten op de computer. Op het beeldscherm zie je de werking van je hart door middel van een grafiek.

HartFocus is een techniek die je, met enige aanwijzingen, betrekkelijk snel onder de knie krijgt.

In de kennismakingsworkshop ga je aan de slag met HartFocus technieken en ademhaling.



“Werken vanuit meer harmonie en samenhang tussen het hoofd, het hart en het lichaam”.

Door HartFocus herken je emoties in je lichaam.

Iedereen zal herkennen dat je emoties in je lichaam ervaart. Uitdrukkingen zoals: de zenuwen gieren door mijn lichaam, mijn keel wordt dichtgeknepen door verdriet en mijn maag verkrampst zich van de zenuwen, spreken voor zich. Blijkbaar beïnvloeden emoties ons lichaam.



In het Stress Reductie Programma leer je:

- hoe wij via ons lichaam onze emoties kunnen herkennen en beïnvloeden;
- herkennen welke omstandigheden bij jou stress creëren;
- hoe je ongewenste patronen kunt doorbreken;
- beter relativeren
- beter concentreren

KENNISMAKING

IN WERK EN PRIVÉ
MEER RUST EN FOCUS

Ter kennismaking met HartFocus kun je
meedoen aan de workshop.

Kosten zijn € 45,00 inclusief btw.

via de website

AANMELDEN



HARTFOCUS
A change of heart
changes everything