

Hartcoherentie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

15/10/2025 - 12/11/2025

Locatie

Kraaiennestplein 4, 8301 Knokke-Heist, Belgium (Inner)

Door

Mieke Vanderhaeghe

Julie Maertens

Praktische info

Datums

15 oktober 2025 - 17:30 - 19:00

12 november 2025 - 17:30 - 19:00

Prijs

Prijs:

5€ voor de 2 groepssessies

(apart te betalen: 11€ voor de individuele sessie/ 4€ indien verhoogde tegemoetkoming)

Aantal sessies

2

Duur sessies

90

Voor wie

Dit aanbod richt zich op **volwassenen vanaf 23 jaar** die willen investeren in hun gezondheid en veerkracht.

Het is er speciaal voor mensen die:

- zich vaak **gespannen, opgejaagd of moe** voelen
- moeilijk kunnen **ontspannen of focussen**
- zich in een drukke levensfase bevinden (werk, gezin, studie, mantelzorg)

- meer **balans en rust** willen ervaren in hun dagelijks leven
- benieuwd zijn hoe ze via eenvoudige oefeningen zelf hun **stress kunnen bijsturen**

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Angstgevoelens, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Lichaamsgericht, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

“Ik wil minder stress voelen, beter ademen, rust vinden in mijn hoofd en meer energie hebben voor wat ik belangrijk vind.”

In **twee groepssessies** leer je hoe je via ademhalingstechnieken een ritmische samenhang creëert tussen je hart en brein. Hartcoherentie versterkt je innerlijke balans en geeft je nieuwe energie en mentale helderheid.
In de **individuele sessie** (apart in te plannen) meten we jouw persoonlijke hartcoherentieniveau via biofeedback. Op een scherm zie je hoe je ademhaling je hartritme beïnvloedt: een waardevolle, directe bevestiging van hoe je het verschil kan maken met ademen.

Wat levert het je op?

- Meer inzicht in je stressreacties en hoe je ze zelf kunt bijsturen
- Direct toepasbare technieken voor ontspanning en mentale scherpte
- Versterkte concentratie, emotionele stabiliteit en zelfvertrouwen
- Een concreet, meetbaar resultaat dat je motiveert om dit in je dagelijkse leven te integreren

Contact en inschrijven

E-mailadres

mieke@inner-center.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/hartcoherentie