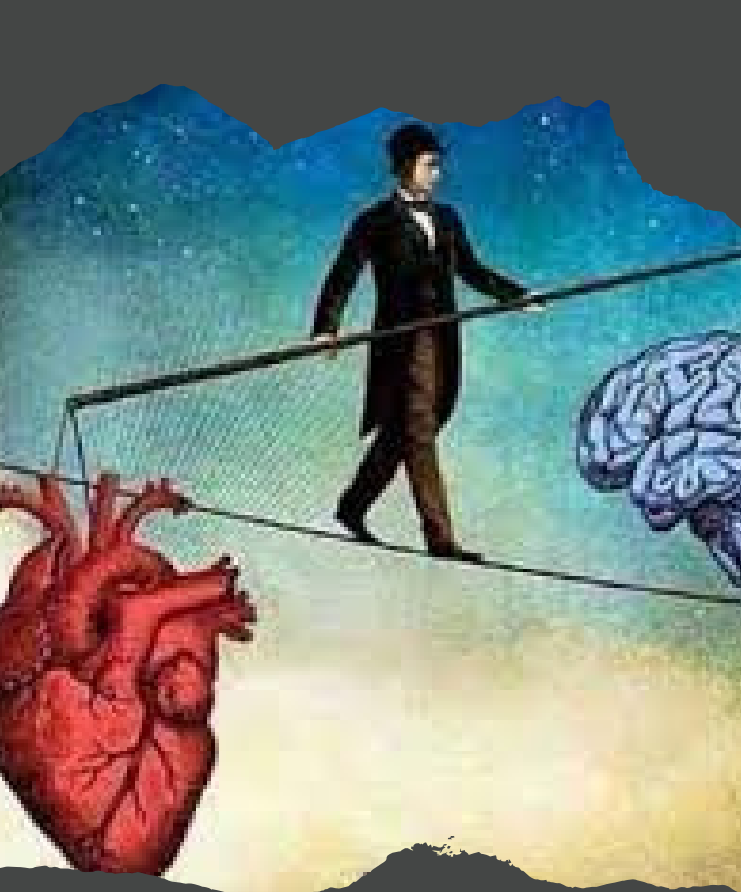




**VOLG JE
HART,
DAT KLOPT
ALTIJD**

HARTCOHERENTIE

Contacteer ons



0479 53 95 05

Marleen Janssens (uw hartcoherentiecoach)

0487 42 78 24

Tina Pira (praktijkcoördinator)



Romain Steppestraat 107
2890 Puurs-Sint-Amands



sattva@telenet.be (Marleen)

tina.pira@wil-g.be

info@psycholoog-puurs-sint-amands



www.wil-g.be



HARTCOHERENTIE

Jezelf door een eenvoudige
wetenschappelijk bewezen
ademhalingstechniek
meer in balans leren brengen
en je zelf helend vermogen activeren

SATTVA: gezondheid in evenwicht

Gun jezelf
wat(zelf)zorg,
want je bent het waard

Romain Steppestraat 107
2890 Puurs-Sint-Amands
info@psycholoog-puurs-sint-amands.be

www.wil-g.be



WAAROM HARTCOHERENTIE?

- Verbetering van aandacht en concentratie
- Optimale arousal, waardoor je beter binnen je venstertje blijft en je je creativiteit vergroot
- Optimaliseren van je veerkracht
- Stimuleert een gevoel van rust en tevredenheid
- Bevordert je probleemoplossend vermogen
- Bevordert je geheugen
- Geheugen bevorderen
- Je angst-, stress- en spanningsdrempel verhogen, er beter mee leren omgaan
- Verbeterde weerstand
- Verbeterde prestaties
- Stimuleren van je wijze geest (evenwicht in gevoel en ratio)
- Stimuleren van positief denken en positivisme
- Algemeen stabiel gevoel
- Gevoel van grip op situaties
- Verminderen van hoge bloeddruk gerelateerd aan stress
- Reguleren van lichaamsgewicht, bloedsuikerwaarden, hartritmestoornissen (stress- en emotiegerelateerd)
- Emotieregulatie d.m.v. ademhaling
- Verbetering van je hormonaal evenwicht
- Verbeteren van je natuurlijke immuniteit

LEEF

In VERBINDING met jezelf,
je lichaam en geest.
Je hart, je brein en emoties raken
beter op elkaar afgestemd.

BEWEZEN EFFECTEN BIJ

- Chronisch vermoeidheidssyndroom
- Chronische hyperventilatie
- Slaapproblemen en slaapstoornissen
- Depressie
- Burn-out
- Angst en stress-klachten
- Algemene malaise
- Verhoogde prikkelbaarheid, onrust, alertheid, gejaagdheid
- Hypersensitiviteit - HSP
- Concentratieproblemen en - stoornissen
- Lichamelijke klachten: hartkloppingen, hoge bloeddruk, darmklachten, gejaagdheid, lage weerstand, ...
- Piekeren, negatief denken

WIL-G

groepspraktijk voor Welzijn in
Lichaam en Geest