

TRAINING HARTCOHERENTIE

Van stress naar veerkracht in 9 weken!

Herken je één of meerdere van deze klachten?

- Onrust
- Spanning
- Vermoeidheid
- Snel emotioneel
- Concentratiegebrek
- Gejaagdheid
- Veel piekeren
- Slaapproblemen
- Darmklachten (PDS)
- Vaak hoofdpijn

Dan is deze training wellicht iets voor jou!



Hartcoherentie-trainingen:
stresspreventie & stressreductie!

- In een klein groepje (max 5 personen)
- Brengt rust en balans in je autonome zenuwstelsel
- Simpel-effectief en oplossingsgericht
- Ruimte voor eigen proces
- Inclusief gebruik biofeedback-apparatuur en bijbehorende app
- Intake - 6 bijeenkomsten – 9 weken
- € 399,- – Vergoeding bij aanvullende verzekering



Datum

Woensdag 2, 9,
16, 23 april,
7 mei en 4 juni

Tijd

10.00-11.15 uur
of
19.00-20.15 uur

**DE WETENSCHAP LAAT ZIEN DAT ONS HARTRITME INVLOED HEEFT OP ONS
VOELEN, DENKEN EN WAARNEMEN.**

DE KRACHT VAN JE HART



Verander het patroon van je hartslag – Verander daarmee jouw gevoel!

Resultaten!

- Meer rust in lichaam en brein
- Beter slapen en fitter wakker worden
- Emotioneel veerkrachtiger
- Beter omgaan met & sneller herstellen van stressvolle situaties
- Energischer en vitaler
- Meer ruimte voor fijne gevoelens en positieve gedachten

Voor verdere info zie website WWW.TSJEENZ.NL