

# Kennismaken met HeartMath en hartcoherentie



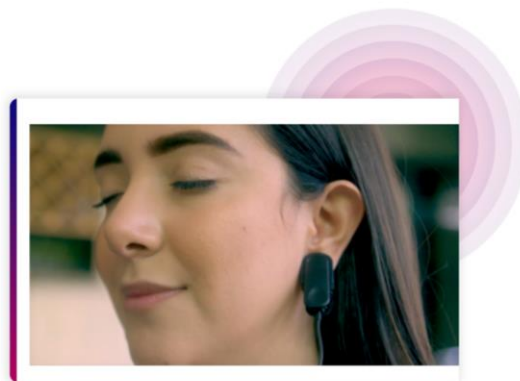
Deze workshop is voor iedereen die minder stress en meer balans wil ervaren. Hiermee geef jij een nieuwe impuls aan je veerkracht, vitaliteit en gezondheid en zet je een eerste stap in het toepassen van de wetenschappelijk bewezen HeartMath-technieken in jouw dagelijkse werk- en privéleven.

## Leer je **hartcoherentie** te verhogen

Zo zorg je zelf voor een diepgaande verschuiving die je helpt om situaties te benaderen met meer emotioneel evenwicht, compassie, helderheid en zelfvertrouwen.

Als je je lichaam, brein en emoties in balans brengt, ontstaat er ruimte voor betere oplossingen, meer samenwerking, een gezonder lichaam en een zinvol leven.

Coherentie werkt aanstekelijk. Het begint bij onszelf en heeft een positief effect op anderen. Laten we ons samen inzetten voor meer hart in de wereld.



## Trainer

Deze workshop wordt tijdens de NLP FIT inspiratiedag (3) met als thema Hartcoherentie gegeven door [Lilian Terwint](#). Lilian heeft haar eigen bedrijf [Pranakompas](#) en is gecertificeerd HeartMath trainer. Ze raakte gepassioneerd door de MAGIE van het hart. Het hart slaat de maat en leidt ons op onze weg door het leven.

# Wat kun je verwachten?

We laten je zien en ervaren hoe hartcoherentie werkt. Je krijgt inzicht in de wetenschap achter HeartMath en oefent uitgebreid met de [HeartMath biofeedback apparatuur](#).

Je leert o.a. de volgende [HeartMath](#)-technieken:

- Heart-Focused Breathing voor conflicten, lastige situaties en heftige emoties;
- Attitude Reset voor beter omgaan met stress-situaties.

[Na deze 4 uur durende workshop:](#)

- weet je hoe je jezelf mentaal en emotioneel structureel in een betere conditie kunt brengen;
- heb je gezien wat de invloed is van emotie op je hartritme;
- beseft je welke rol jouw brein hierin speelt;
- heb je geleerd hoe je met een eenvoudige techniek je hartritme positief kunt beïnvloeden;



Voor meer informatie over Heartmath vind je hier nog een link die mogelijk interessant kan zijn: <https://youtu.be/0Co2HNqnXXU>

Deze link geeft een goede beschrijving van de [Heartmath](#) techniek.

[Heartmath](#) wordt al meer dan 10 jaar toegepast in Nederland binnen verschillende beroepsgroepen. Het wordt veel gebruikt bij in beroepen waar veel acute stress situaties zijn, zoals bij de politie, topsporters, top musici, het leger. Naast acute stress is [Heartmath](#) ook heel belangrijk bij chronische stress.