



Startpunt voor coaches,
trainers, hr-managers,
adviseurs, mediators
Brede kennismaking met
hartcoherentie en de
HeartMath methode

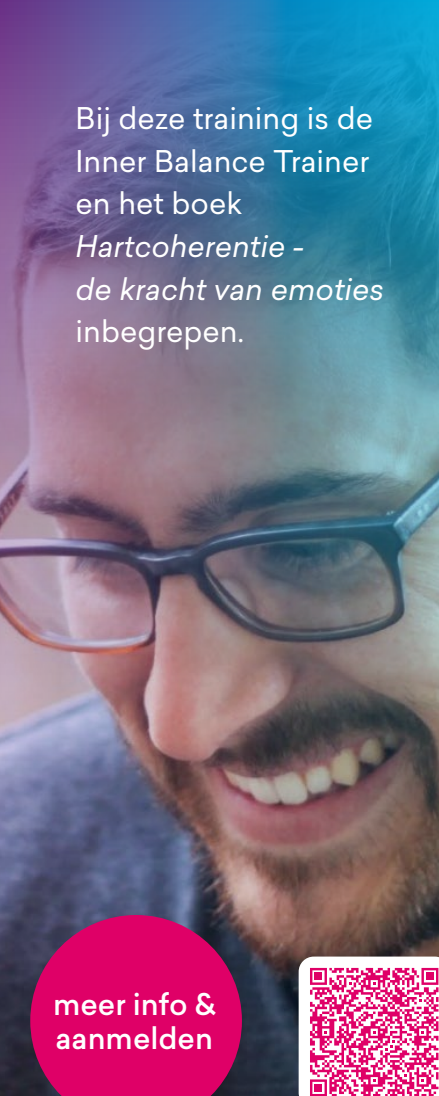
Ontdek de kracht van hartcoherentie
Leer hoe je biofeedback gebruikt om
je veerkracht te vergroten

HeartMath Basis voor professionals

(online met live trainer)



+ ♥ HeartMath.
Benelux



Bij deze training is de Inner Balance Trainer en het boek *Hartcoherentie - de kracht van emoties* inbegrepen.

meer info & aanmelden



Deze basiscursus is de opstap naar de Opleiding tot HeartMath Coach, maar ook los van deze opleiding te volgen. De cursus is online, met een live trainer.

HeartMath Benelux
+31 43 36 55 626
info@heartmathbenelux.com
www.heartmathbenelux.com

Steeds meer coaches, mediators, hr-managers en adviseurs werken met de HRV biofeedback apparatuur en programma's van HeartMath Benelux. Deze ééndaagse basiscursus biedt een brede kennismaking en is daarnaast speciaal bedoeld om de HeartMath apparatuur beter te leren gebruiken. Je gaat oefenen met de apparatuur en de resultaten worden toegelicht. Ook komt de wetenschappelijke achtergrond van de HeartMath methode aan bod.

Na deze 1-daagse basiscursus:

- heb je basiskennis opgedaan over de fysiologie van stress en veerkracht en de effecten daarvan op het hartritme
- ken je het verschil tussen hartfrequentie (HF), hartritmevariabiliteit (HRV) en hartcoherentie (HC) en de praktische betekenis hiervan
- weet je hoe biofeedback op de HRV kan bijdragen aan lichaamsbewustzijn en zelf-regulatie
- heb je inzicht in de effecten van ademhaling en emotie op de HRV
- heb je inzicht in de toepassingsmogelijkheden van de Inner Balance Trainer biofeedback hardware en software
- heb je inzicht in je eigen HRV en ken je mogelijkheden om deze middels training te verbeteren
- heb je inzicht in de wijze waarop de programma's van HeartMath Benelux worden ingezet binnen het bedrijfsleven en de gezondheidszorg

+  **HeartMath.**
Benelux