








De eenvoudigste wetenschappelijk bewezen methode ter voorkoming en vermindering van stress



“Op een bepaald moment trok ik het gewoon niet meer. Problemen in mijn thuissituatie hadden hun tol geëist. Ik kon niet meer goed functioneren. Op advies van een kennis ben ik gestart met hartcoherentie. Vanaf sessie één kon ik de stress meer van mij afzetten. De simpele en praktische oefeningen zorgden dat ik snel weer positief tegen het leven aan kon kijken.”

(Alex Zondervan, kantoormanager en vader van drie kinderen)

Herkent u deze klachten?

-  ■ Futloosheid, energietekort
-  ■ Snel geïrriteerd of boos
-  ■ Symptomen van burn-out
-  ■ Slecht kunnen concentreren
-  ■ Weinig kunnen onthouden
-  ■ Voortdurend moe
-  ■ Allerlei vage klachten


Voorkom erger en ga de stress te lijf met hartcoherentie. Enkele sessies zorgen al voor een wereld van verschil! Dankzij de geavanceerde apparatuur van hartcoherentie ziet u direct hoe uw hart reageert op stress. Vervolgens leert u met simpele en praktische oefeningen uw brein en uw hart beter te laten samenwerken.

Hart Coherentie NH



“Als je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanningen en andere geestelijke aandoeningen genezen.”

(Dr. David Servan-Schreiber)



“Ik had altijd last van stress en negatief denken en kwam met een burn-out thuis te zitten. Door hartcoherentie verminderden mijn klachten snel. Dankzij de juiste oefeningen, die heel praktisch, simpel en kort zijn, leer je rustig te worden. Ik kan situaties beter inschatten en ben me sneller bewust van stress.”
(Sarah Manders, administratief medewerkster)

Hartcoherentie sluit aan op de resultaten van de onderzoeken van de Fanse psychiater David Servan-Schreiber naar een optimale samenhang tussen hart en hersenen, ook wel hart-hersenen-coherentie genoemd. In hun bedrijf ‘HartCoherentie NH’ maken Wilco Hoogetboom en Rein Bartlema inmiddels met veel succes van deze methode gebruik.

Effecten

- Je herkent subtiele stress-signalen voordat ze chronisch worden;
- Je leert je ‘systeem te resetten’ direct na een stressvol moment;
- Je leert krachtige technieken voor vitaliteit en topprestaties in werk of sport;
- Je leert helder te denken en goede beslissingen te nemen onder druk;
- Je merkt dat je je steeds vaker en langer goed voelt.
- Je herstelt veel sneller van klachten en kan dus eerder weer normaal functioneren



Hart Coherentie NH

Meer weten?

Bel met Wilco Hoogetboom of Rein Bartlema van HartCoherentie NH, tel. 0226-753929 of 06-22030057. Of mail naar info@hartcoherentie-nh.nl.