

## WANNEER

---

De training omvat **3 sessies**, die **tweewekelijks** doorgaan op **maandag** van **18h30 - 20h30**. Elke sessie duurt **120 minuten**. De plaatsen zijn beperkt tot 5!

### Data trainingen najaar '23/ begin '24:

- 4 december
- 18 december
- 8 januari



**PCM** | / | | | |  
Psychiatrisch Centrum Menen

## INSCHRIJVINGEN & INFO

---

### Tessa de Schipper

Psychomotorisch therapeut  
Hartcoherentietrainer

### Via e-mail:

t.deschipper@pcmenen.be

### Via het contactformulier op onze website:

[www.pcmenen.be/nieuws-vormingen/](http://www.pcmenen.be/nieuws-vormingen/)

### Deelnameprijs: € 60 voor de training (3 sessies).

Geniet u van een verhoogde tegemoetkoming bij uw mutualiteit dan bedraagt de prijs € 30 voor de training.

Het volledige inschrijvingsgeld dient bij aanvang van de cursus betaald te worden.

(bancontact)

Om kwalitatief en intensief te kunnen werken, zijn **de plaatsen beperkt** (max. 5 personen). Wees er dus vlug bij!

Na de aanvang van de eerste sessie is er geen instapmogelijkheid meer.

### Locatie:

**Polikliniek**

Bruggestraat 75  
8930 Menen

[www.pcmenen.be](http://www.pcmenen.be)

## TRAINING

# HART-COHERENTIE

---

**Polikliniek**  
**Psychiatrisch Centrum**  
**Menen**



## Aanbod

Hartcoherentie training is een wetenschappelijk onderbouwde methode waarbij je met behulp van **ademhalingstechnieken** jezelf leert terug in **balans** te brengen. Je stressniveau daalt en je veerkracht vergroot door deze techniek regelmatig en met discipline te oefenen.

De methode zet in op de **krachtige verbinding** tussen ons **hart**, ons **brein** en de **ademhaling**. Door het zichtbaar maken (biofeedback) van je hartritme krijg je directe feedback over de veranderingen in emoties. Tijdens de training doorloop je verschillende fases:

- Je brengt je autonome zenuwstelsel terug in een 'veilige modus' waardoor je slaap en concentratie verbeteren en je beter kunt ontspannen en meer energie gaat ervaren.
- Je wordt je bewuster van je emoties gedurende de dag. Je leert om ze op te merken en ze op een gepaste manier te reguleren. Hierdoor ga je meer controle ervaren over je eigen leven.
- Je leert welke keuzes voor jou bijdragen aan een gezonde levensstijl. Je durft keuzes te maken die passen bij jouw wensen en noden. Je brengt je leven weer terug in balans!

**Tessa de Schipper**

Psychomotorisch therapeut

Hartcoherentietrainer

## Inhoud cursus

De training omvat **drie sessies** waarbij het ervaren en het 'trainen' centraal staan. Iedere sessie duurt **120 minuten** en vindt **tweewekelijks** plaats. Het is de bedoeling om in de tussenliggende weken te **oefenen** met de aangereikte opdrachten. Het doel is om na drie sessies vlot zelfstandig aan de slag te kunnen met het trainen van je hartcoherentie.

Korte inhoud van de drie sessies:

- Een korte kennismaking met elkaar, oprissing/toelichting van theorie. Aan de slag met ademhalingsoefeningen (bewust worden).
- Terugblik eerste sessie. Aan de slag met de buikademhaling en het coherent ademen.
- Terugblik tweede sessie. Stilstaan bij hoe de oefeningen te integreren in je dagelijks leven.

