

Het Homeopathisch Centrum Hechtel organiseert lezing:

HARTCOHERENTIE

Heb je nood aan meer energie en rust in het dagdagelijkse drukke leven?
Ben je op zoek naar manieren om met stress om te gaan?

Het ritme van je hart is bepalend voor je hele functioneren.

Heb je een chaotisch hartritme, zoals bij stress, dan ben je uit balans. Je bent dan gespannen en kan niet meer helder nadenken.

Is je hartritme daarentegen coherent, dan voel je je fysiek beter, heb je je emoties beter onder controle en kan je rustig en helder denken.

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde en zeer eenvoudige techniek die zich baseert op hoe hart en hersenen samenwerken.

Voor wie :

Voor iedereen die op zoek is naar meer veerkracht, rust en positiviteit in zijn leven en manieren zoekt om beter om te kunnen gaan met de stress van elke dag.

Wat mag je verwachten:

- Achtergrondinformatie over wat stress met het lichaam doet.
- Uitleg en enkele oefeningen om te starten met hartcoherentie.
- Demonstratie met vrijwilliger en biofeedback, waarbij je op het scherm onmiddellijk kan zien wat deze oefeningen doen met je hart.

Woensdag 4 december 2019 om 19u

Locatie: Homeopathisch Centrum Hechtel

Spreker: Marike De Rooze

www.hoofdweg.be

Bijdrage: 10 euro

Plaatsen beperkt, graag inschrijven via mail: info@homeopathiehechtel.be

Gezonde groeten,

Het Homeopathisch team