



# Werken aan Veerkracht met het HeartMath Stress Reductie programma

Je wilt meer energie en vitaliteit?

Minder stress (en lagere bloeddruk)?

Beter slapen en minder moe?

Meer emotionele balans?

Met een wetenschappelijk beproefd programma dat  
niet al teveel tijd kost?

**Kan dat?**

 HeartMath® Benelux

*A Change of Heart Changes Everything*

# Werken aan Veerkracht

Gedurende het Werken aan Veerkracht programma leer je onder begeleiding van een gecertificeerde coach hoe je jezelf mentaal en emotioneel in topconditie kunt brengen. Je gaat zien wat de invloed is van emotie op je hartritme en op je helderheid van denken. Je ervaart welke rol jouw brein hier in speelt en hoe je met een eenvoudige techniek hier invloed op uit kunt oefenen. Je leert hoe je negatieve, onprettige gevoelens kunt transformeren naar een positief en prettig gevoel en wat het effect hiervan is op je lijf. Je krijgt meer grip op je emotionele reacties. Het programma omvat 7 coachsessies.

Je leert beproefde en bewezen HeartMath technieken. Je krijgt inzicht in de fysiologie van stress en prestatie en oefent uitgebreid met de emWave® of Inner Balance™ biofeedback apparatuur.



## Na afloop van het coachtraject:

- Heb je ervaren welke invloed emoties hebben op hart en brein
- Ben je in staat om je ideale prestatie toestand te bevorderen
- Zul je zowel privé als zakelijk meer veerkracht en vitaliteit ervaren

Meer informatie via  
[www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)  
of 043-3655626.