



Meer veerkracht & vitaliteit door de **HeartMath methode**

Je wilt **sterker** en **evenwichtiger** in je werk staan?

Je wilt vaker op jezelf kunnen **vertrouwen**?

Je wilt leven met een **gezonde** spanning en niet reageren vanuit stress maar meer vanuit **zelfcontrole**?

Kan dat?

De HeartMath methode

Tijdens deze workshop leer je 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.

Je leert beproefde en gevalideerde HeartMath technieken. Je krijgt inzicht in de wetenschap achter HeartMath en oefent uitgebreid met de emWave® Pro biofeedback apparatuur. Dit programma is gebaseerd op het HeartMath **Resilience Advantage®** programma.



Na de workshop:

- Heb je ervaren welke invloed emoties hebben op hart en brein
- Weet je hoe je je ideale prestatie toestand kunt bevorderen
- Ken je de eenvoud en kracht van dit programma

Meer informatie over data en locaties via

www.heartmathbenelux.com
of 043-3655626.