

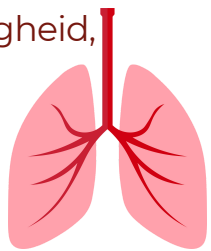
Van stress naar rust.

Hartcoherentietraining voor jongeren én hun ouders

Samen leren wat écht werkt om stress de baas te zijn.

Tijdens deze training leren ouders en jongeren (12+) wat er in hun lichaam gebeurt bij stress, hoe ze spanning sneller kunnen herkennen én hoe ze die kunnen reguleren met behulp van hartcoherentie.

Door dit samen te oefenen, versterken jullie niet alleen je stressbestendigheid, maar ook jullie onderlinge band.



Wat is hartcoherentie?

- Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode die het evenwicht tussen hart, ademhaling en zenuwstelsel herstelt.
- Door regelmatig te oefenen, leer je je lichaam sneller tot rust te brengen, beter te concentreren en stressmomenten vlotter te verwerken.
- Samen oefenen maakt het effect nog krachtiger.

Praktische info:

- Wanneer: 22/1, 29/1, 5/2, 12/2 en 26/2, van 19u30 tot 21u30
- Waar: Studio Tevree/Fulfil Praktijk, Tiensestraat 10, Zoutleeuw
- Voor wie: Jongeren (12+) en hun ouders
- Prijs: GRATIS
- Begeleiding: Miet Joris & Rudi Thoelen

Inschrijven en meer info:
miet.joris@gmail.com

Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg (ELP) en wordt gerealiseerd i.s.m. het netwerk Geestelijks Gezondheid Yuneco.

