

Omgaan met stress

Onze manier van ademen heeft een directe invloed over hoe we in het leven staan. Gefocust, angstig of gestresseerd?

Tijdens deze training staan we stil bij onze stressoren en leren we een ademtechniek waar bij we ons hart en zenuwstelsel in balans brengen (hartcoherentie). Zo ervaren we minder stress en krijgen we meer focus. We bouwen onze veerkracht op.

Programma

De training omvat 5 samenkomsten van telkens 1.5u. Het is belangrijk dat je op alle bijeenkomsten aanwezig kan zijn. Telkens komt theorie, zelfreflectie en ademen aan bod. Verder heeft iedere bijeenkomst zijn eigen accent.

Sessie 1

Wat is stress en hoe gaan we er mee om?

Wat houdt harcoherentie in?

Buikademhaling.

Sessie 2

Relatie tussen onze gedachtes en stress.

Sessie 3

Relatie tussen emoties, hormonen en stress.

Sessie 4

Hoe je hartcoherent ademen toepast in moeilijke situaties.

Sessie 5

Synthese en integratie.

Hoe vasthouden naar de toekomst.



Trainers

Isolde Ceelen

Psycholoog
Gestalttherapeut
Hartcoherentiecoach
info@lichtinzicht.be
0477/777050

Annelies Roosen

Klinisch orthopedagoog
Systeemtherapeut
Hartcoherentiecoach

Praktisch

LDC de Sprankel Holsbeek.

Woensdag 25 februari, 4-11-18 maart en 1 april 2026
Van 16u tot 17u30.

Max. 8 deelnemers per reeks.
Leeftijd: vanaf 21 jaar.

Prijs: 12,50 euro voor de volledige reeks - voor de start over te schrijven.
Voor bijkomende info en inschrijvingen, gelieve Isolde te contacteren.