

# De eenvoudigste wetenschappelijk bewezen methode ter voorkoming en vermindering van stress



'Heb ik die klant nou wel teruggebeld?'

'Wanneer kom ik toe aan die onbeantwoorde mails?'

'Oh ja, nog oppas regelen voor vanavond'

'Geen tijd gehad voor boodschappen...'

'Die presentatie krijg ik nooit op tijd af.'

'Nog 15 onbeluisterde voice mailberichten...'

'Alweer vergeten een afspraak te maken met de tandarts...'

*Stress maakt mensen ziek en  
kost bedrijven handenvol geld  
Hartcoherentie laat klachten als  
sneeuw voor de zon verdwijnen*

## Geen voordeliger en eenvoudiger



### “Mijn probleem is hét probleem van de huidige samenleving”

*Arnold Zwagerman, eigenaar  
accountantsbureau met zes personeelsleden:*

*“In ons wereldje komt veel stress voor. Zelf ontkom ik er ook niet aan. Met de nodige fysieke klachten als gevolg. Ik had al tijden last van maagzuur en druk op de borst. Medische onderzoeken wezen niets uit. Het moest wel stress zijn. Maar ja, wat dan?”*

*Wilco van HartCoherentie Noord-Holland heeft me laten zien hoe je hart (en je hele lichaam) reageert op situaties van rust en van stress. Dankzij de gemakkelijk toepasbare oefeningen kreeg ik dat steeds meer onder controle.*








*Mijn klachten verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik doe de oefeningen nu minimaal één keer per dag en bijvoorbeeld nog eens extra voor een bespreking. Het kost maar een paar minuten en het levert zoveel op!*

*Mijn probleem is eigenlijk hét probleem van de huidige samenleving. Ik kan iedereen van harte aanbevelen om een paar sessies bij HartCoherentie NH te proberen.”*



### Voorkom erger en ga stress te lijf

Veel hedendaagse klachten zijn geheel of gedeeltelijk te wijten aan stress. Wat te denken van:

-  ■ Futloosheid, energietekort
-  ■ Snel boos of geïrriteerd zijn
-  ■ Symptomen van burn-out
-  ■ Slecht kunnen concentreren
-  ■ Weinig kunnen onthouden
-  ■ Voortdurend moe zijn
-  ■ Allerlei vage klachten

Herkent u één van deze klachten bij uzelf of bij uw medewerkers?

Voorkom uitval en de daarbij behorende financiële gevolgen en ga de stress te lijf met HartCoherentie NH. Eén of twee sessies zorgen vaak al voor een wereld van verschil!

Dankzij de geavanceerde apparatuur waarvan HartCoherentie NH gebruikmaakt, ziet u direct op een beeldscherm hoe uw hart reageert op stress.

Vervolgens leert u met simpele praktische oefeningen om hierop te anticiperen.



**"Ik kan situaties nu veel beter inschatten"**

Sarah Manders, administratief medewerkster, loste burn-out op met Hartcoherentie:

*"Ik had altijd al veel last van stress en negatief denken. Maar op een gegeven moment zat ik gedeeltelijk thuis met enorme vermoeidheidsklachten. De osteopaat raadde me Hartcoherentie aan en dat is absoluut super!*

*Mijn klachten verminderden heel snel.*

*Ik kreeg direct meer energie en kon sneller dan verwacht weer meer gaan werken.*

*Dankzij een persoonlijk programma met eenvoudig toepasbare oefeningen leer je rustig te worden. Je krijgt helderder inzicht.*

*Ik kan situaties nu veel beter inschatten en ben me sneller bewust van stress. Voor mijn werkgever was het natuurlijk heel prettig dat ik mijn activiteiten weer snel kon oppakken!"*

## Hartcoherentie: optimale samenhang tussen hersenen en hart

*"Als je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanningen en andere geestelijke aandoeningen genezen,"* zegt dr. David Servan-Schreiber, de Franse psychiater die inmiddels talloze boeken en wetenschappelijke publicaties op zijn naam heeft staan. Servan-Schreiber deed onderzoek naar onder meer de optimale samenhang tussen hart en hersenen, ook wel hart-hersenencoherentie genoemd.

De praktische, gemakkelijk toepasbare oefeningen zijn de laatste twintig jaar in Amerika ontwikkeld. De werking is al veelvuldig wetenschappelijk aangetoond. HartCoherentie NH maakt met veel succes gebruik van deze zeer effectieve methodiek.

## Individueel en in teams

Veel HRM-functionarissen weten de weg naar HartCoherentie NH al te vinden voor individuele medewerkers met aan stress gerelateerde klachten. Een individuele training bestaat uit zes sessies. Daarnaast mocht HartCoherentie NH al een groot aantal teams van verschillende bedrijven ontvangen voor de groepstraining van twee dagen of vier dagdelen. Deze bijeenkomsten zijn zeer leerzaam en inspirerend en werken meteen als een vorm van teambuilding. Een eenmalige informatie- en ervaringsmiddag behoort ook tot de mogelijkheden.

# Leer uw brein samenwerken met uw hart

## Want het verhaal van uw hart klopt altijd



### Wat zijn de effecten van de individuele of groepstraining?

- De deelnemer herkent subtiele stress-signalen en kan ze aanpakken voordat ze chronisch worden;
- De deelnemer leert zijn 'systeem te resetten' direct na een stressvol moment;
- De deelnemer leert krachtige technieken voor vitaliteit en topprestaties in het werk (of in de sport);
- De deelnemer leert helder te denken en goede beslissingen te nemen onder druk;
- De deelnemer merkt dat hij of zij zich steeds vaker en langer goed voelt;
- Snellere terugkeer op de werkvloer bij verzuim;
- Algemeen: verbetering van de communicatie, minder verzuim, hogere effectiviteit en productiviteit en grotere flexibiliteit.

### Maak ook eens kennis met HartCoherentie NH

*Meer weten over Hartcoherentie en de methodieken van HartCoherentie NH?*

*Zelf zien en ervaren hoe uw hart en hersenen kunnen samenwerken?*

*Een informatieavond bijwonen?*

*Of geïnteresseerd in een ervarings- en teambuildingsbijeenkomst?*

*Voor al uw vragen bent u welkom bij Wilco Hoogeboom of Rein Bartlema*

Hart Coherentie NH

Cumulus 3

1747 EH Tuitjenhorn

T. 0226 753 929 / 06 22 030 057

E. [info@hartcoherentie-nh.nl](mailto:info@hartcoherentie-nh.nl)

W. [www.hartcoherentie-nh.nl](http://www.hartcoherentie-nh.nl)