

Hartcoherentie voor kinderen






De eenvoudigste wetenschappelijk bewezen methode ter voorkoming en vermindering van stress



"Ik had moeite met concentratie en werd vaak misselijk of ziek bij toetsen. Nu haal ik zelfs negens en tiens."

"Ik heb meer energie" en "mijn hoofd voelt ontspannen en leeg".

Herkent u deze klachten?

-  ■ *Black out tijdens een test of examen;*
-  ■ *Je niet kunnen concentreren als je zenuwachtig bent;*
-  ■ *In een periode met negatieve emoties je niet kunnen concentreren;*
-  ■ *In stresssituaties terugvallen op oude patronen;*
-  ■ *Als je boos of angstig bent dingen doen waar je later niet tevreden over bent.*

Concentratie en geheugenprocessen worden aanzienlijk bevorderd door een eenvoudige vorm van biofeedback op het hartritme. Je leert met simpele en praktische oefeningen je denkvermogen en hart beter te laten samenwerken. Beter en sneller leren!

“Als je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanningen en andere geestelijke aandoeningen genezen.”

(Dr. David Servan-Schreiber)



“Ik heb gauw ruzie, en als ik ruzie heb ga ik meestal de pan uit. Nu ga ik op de hartcomputer, en dan gaat het beter, dan word ik rustiger en krijg mij zelf weer in de hand.”
“Je voelt je blij en het is gewoon leuk.”

Hartcoherentie sluit aan op de resultaten van de onderzoeken van de Franse psychiater David Servan-Schreiber naar een optimale samenhang tussen hart en hersenen, ook wel hart-hersenencoherentie genoemd. In hun bedrijf ‘HartCoherentie NH’ maken Wilco Hoogeboom en Rein Bartlema inmiddels met veel succes van deze methode gebruik. Juist bij kinderen!

Effecten

- Faalangstige leerlingen gaan vooruit en hun angst wordt beheersbaar;
- Beter prestaties op diverse leergebieden (lezen, schrijven, spelling, rekenen);
- Kinderen gaan beter in hun vel zitten en leren relativeren;
- Kinderen leren zich te beheersen bij woedeaanvallen en andere heftige emoties;
- Beter contact met zichzelf en anderen;
- Kinderen vinden het erg leuk om te doen, kunnen dicht bij hun gevoel komen;
- Sociaal emotionele vorming en stressmanagement.

Hart Coherentie NH

Meer weten?

Bel met Wilco Hoogeboom of Rein Bartlema van HartCoherentie NH,
tel. 0226-753929 of 06-22030057. Of mail naar info@hartcoherentie-nh.nl.