

Een wetenschappelijke onderbouwde methode om
zelfstandig stress te leren beheersen

Hartcoherentie





Hartcoherentie – breng jezelf terug in evenwicht.

Oersysteem actief!!

Ons oersysteem is vaak onze redding bij acuut gevaar. Het reflex- en het emotioneel brein werken samen en zorgen ervoor dat er een heel mechanisme in ons lichaam in werking treedt. Het bloed gaat grotendeels naar de spieren en levensbelangrijke organen, extra suiker gaat naar de bloedbaan, adrenaline en andere hormonen komen vrij. Dit geeft ons energie en brengt ons in een vecht-/vluchtreactie. Denk maar aan de snelheid waarmee je je hand wegtrekt van heet water.

Toch is dit oersysteem ook actief als we lijden aan langdurige stress, angsten en emotionele conflicten. Er is onvoldoende psychisch en lichamelijk herstel, waardoor je uitgeput geraakt. Concentratiestoornissen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, depressies, darmklachten, opgejaagdheid, moeheid, lage weerstand, een onbehaaglijk gevoel, prikkelbaarheid, sterk emotioneel zijn, burn-out,... kunnen hiervan het gevolg zijn.

Ons zenuwstelsel is uit balans en er is geen evenwicht tussen het emotioneel brein en het verstand. Vandaar dat we ons moeilijker kunnen concentreren en emotioneel reageren. We bevinden ons in een neerwaartse spiraal.

Goed nieuws!

Dit proces is omkeerbaar als we ons psychisch en lichamelijk kunnen herstellen. Dit kan door de beoefening van **hartcoherentie**.



Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een wetenschappelijk gefundeerde methode om zelfstandig stress te leren beheersen.

Het hart geeft meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Je kan met een eenvoudige oefening het hartritme in die mate beïnvloeden dat het hart zich niet meer in een vecht-/vluchtreactie bevindt, maar in een veilige modus. Op dat moment geeft het hart signalen naar onze hersenen dat alles veilig is en brengt het hart evenwicht in ons brein en zenuwstelsel.

Vraagt hartcoherentie oefenen veel tijd?

Je kan 3 maal per dag 6 minuten oefenen of 2 maal 10 minuten. Deze korte tijd geeft je een kwalitatieve herstelfase met een 6 uur durend gunstig effect op lichaam en geest!

Hoe weet ik dat mijn zenuwstelsel in balans is?

Hartcoherentie is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Indien je de oefening doet zoals voorgeschreven, dan zal het hart zich naar een veilige modus begeven, met gunstig effect tot gevolg.

Hartcoherentie is ook meetbaar met biofeedbackapparatuur. Deze apparatuur is speciaal ontwikkeld voor het meten van hartcoherentie en geeft je informatie over de toestand van je zenuwstelsel. Meten is weten!

Wat zijn de effecten van hartcoherentie training?

- verbetering van concentratie en focus
- bevordering van creatief denken
- bevordering van rustgevoel en welbehagen
- verhoging van de veerkracht t.o.v. stress
- verandering van gedrag en denken in positieve zin
- bloeddrukregulerend, daling van hoge bloeddruk (stressgerelateerd)
- effect op hartritme stoornissen (stressgerelateerd)
- verhoging van weerstand tegen ziekten.
- beheersing van angsten (angsten ten gevolge van ziekten, faalangst, trauma's, stress...)
- ondersteunend effect bij regulering van bloedsuikerwaarden
- toename van prestatie
- regulering van het lichaamsgewicht (emo-eten)
- ...

Waar vindt hartcoherentie zijn toepassing?

- complementair met geneeskundige behandelingen
- onderwijs, de sportwereld,...
- "stressberoepen": verpleegkundigen, artsen, politie, onderwijzers, managers,...
- coaching in organisaties
- ziekteverzuim
- burn-out, CVS, stressgerelateerde klachten
- ...

Hoe verloopt een hartcoherentie training?

De training wordt stelselmatig opgebouwd. We verwachten van jou dat je actief deelneemt aan de training. Deze deelname vraagt weinig van je dagelijkse tijd, maar wel aandacht en discipline voor de beoefening van hartcoherentie. Daarom is coaching zo belangrijk.

Het traject bestaat minimum uit 4 sessies:

- Sessie 1 (1,5 uur): Hoe werkt jouw zenuwstelsel? Wat doet stress met mij? Wat is de invloed van ademhaling? Hoe kan ik "onthaasten"?
Keuze: groepsessie in AZ Rivierland campus Bornem of in duo of individueel op afspraak in Willebroek, Edegem, Branst of Oppuurs.
- Sessie 2 (1 uur): Hoe kan ik mijzelf in balans brengen? Wat is hartcoherentie en de functie van het hart? Hoe kan ik thuis zelfstandig meten of het zenuwstelsel in balans is?
- Sessie 3 (1 uur): Wat is de rol van hormonen en wat is de invloed van emoties? Hoe kan ik een betere emotionele beheersing bekomen en veerkracht opbouwen?
- Sessie 4 (1 uur): Hartcoherentie in je dagelijkse leven: tips en tricks bij acute en toekomstige stress, conflicten, faalangst, werken aan een emotionele huishouding.



Na elke sessie ontvang je een e-mail met de nodige info. Tussen elke sessie is er een tijd van ongeveer 2 weken. Afhankelijk van jouw vorderingen tijdens de training kan er een 5^{de} sessie toegevoegd worden.

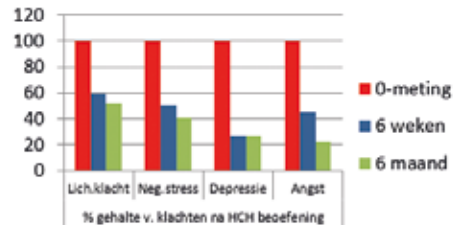
Praktisch

In AZ Rivierenland campus Bornem:

Infoavond (= sessie 1): elke 1^{ste} maandag van de maand van 19 tot 20.30u. Alleen als je besluit om verder te gaan met deze training, betaal je een bijdrage, zo niet is deze sessie gratis. Bij verdere deelname krijg je dan extra informatie via e-mail toegestuurd.

Reserveer je deelname: bel of stuur een sms met je naam naar 0473 81 70 88.

Studie-effecten hartcoherentie AZ Rivierenland



Interesse? Afspraak?

Neem gerust contact op met de hartcoherentiecoaches:



Karina Van Huynegem

Praktijk Buggenhout | 0473 81 70 88



Mieke Buysrogge

Praktijk Branst | 0475 48 91 07



Michel Van Praet

Praktijk Oppuurs | 0479 12 24 94

**Een coach bij jou in
de buurt?**

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50006041

versie: 23/06/2025

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Karina Van Huynegem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

