

GROEPSAANBOD IPO: HARTCOHERENTIE

Verhoog je Veerkracht en herstel je Emotionele Balans

Wat je leert:

- **Module 1: Onthaasten**
 - Activeer je 'rempedaal' voor recuperatie.
- **Module 2: Van 'Overdrive' naar Balans**
 - Breng je lichaam en geest in balans met ritmische ademhaling.
- **Module 3: Ademhaling, Hart & Brein**
 - Ontdek de kracht van de samenwerking tussen je ademhaling, hart en brein.
- **Module 4: Emotionele Balans**
 - Maak van je oefeningen intensere oplaadmomenten.
- **Module 5: Stress Neutraliseren**
 - Leer stressmomenten effectief te neutraliseren.

Voor wie:

- **Stress en Burn-out**
- **Hoge Bloeddruk en Hyperventilatie**
- **Angst- en Paniekaanvallen**
- **Depressies en Emotie Regulatie**
- **Agressiebeheersing en Traumaverwerking**

Praktische Informatie:

- **Aantal sessies:** 5
- **Duur per sessie:** 1,5 uur
- **Wanneer:** Dinsdagvoormiddag
- **Startdatum:** 8 oktober, 15 oktober, 22 oktober, 29 oktober, en 5 november 2024
- **Tijd:** 9:30 - 11:00 uur
- **Adres:** IPO Antwerpen Centrum, Tabakvest 87, 2000 Antwerpen
- **Prijs:** €12,30 voor 5 sessies

Contact gegevens:

Vicky Jansen

Orthomoleculair Therapeut volgens de KPNI

Telefoon: 0495 55 18 30

Email: info@eetnstijl.be

Esved Bildirici

Klinisch psycholoog

Telefoon: 0487 63 01 13

Email: bidirici_esved@hotmail.com

