

DE INTEGRATIE VAN HARTCOHERENTIE IN DE PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAKTIJK

PETER ROSVELDS



3-daagse: zaterdag 14/10/2023 - zaterdag 21/10/2023 - zaterdag 28/10/2023 van 10.00 – 16.00 u.
Locatie: 2980 Zoersel – Jacobslaan 86

Met hartcoherentie kan je met een eenvoudige ademhalingstechniek beter met stress leren omgaan. Wanneer je hartcoherent bent, laat jouw hart aan je brein weten dat alles veilig en rustig is. Hartcoherentie is wetenschappelijk onderbouwd en wordt succesvol ingezet bij o.a. burn-out, hyperventilatie, omgaan met angsten en overprikkeling en heeft daarom zijn plaats in psychotherapie. In welke mate je cliënt hartcoherent is, kan je meten met biofeedbackapparatuur die je verbindt met je smartphone/tablet of PC. Je meet dan ook de hartritmevariabiliteit (HRV). Hoe hoger de hartritmevariabiliteit, hoe weerbaarder je cliënt is om met stress om te gaan.

De opleiding bestaat zowel uit theorie als praktijk. Je oefent zelf de techniek en daarnaast leer je hoe je de techniek best aan anderen kan aanleren.

Dag 1: Wat is hartcoherentie? - Leer werken met apps/adembegeleiders - Wat is hyperventilatie? - Hoe herken je hyperventilatie? - Hoe motiveer je hyperventilanten om te oefenen?

Dag 2: Polyvagaal theorie - Wat is HRV (Hartritmevariabiliteit)? - Mohawk of consciousness - Leren voelen - wanneer pas je de techniek toe? - Werken met biofeedback

Dag 3: Kennismaking met andere ademhalingstechnieken (Buteyko* duiken - Yoga - Wim Hoff) - Verschil tussen de technieken - Wanneer welke techniek toepassen? - Memory reconsolidation - Blind ademen - Resonantie frequentie - Hartcoherentie: van oefenen naar toepassen in het dagelijkse leven

Deelname: € 480 (KMO-p subsidie mogelijk) - ons erkenningsnummer is KMO-p DV.0215675
Hartcoherentie Biofeedback toestel: € 50



INSCHRIJVEN VIA DE SITE VAN DE AIHP