

# HARTCOHERENTIE TEGEN STRESS



## HARTCOHERENTIE

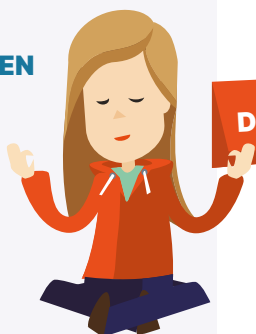
Dankzij eenvoudige **ademhalingsoefeningen** is hartcoherentie een methode die iedereen op elk moment kan toepassen. Hierdoor kunnen we niet alleen **onze hartslag reguleren** maar ook onze stress en emoties.



## TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

### ONMIDDELLIJKE RESULTATEN

- Kalmering
- Ontspanning
- Kalmte
- Concentratie
- Beheer van emoties



## TAL VAN VOORDELEN OP KORTE EN LANGE TERMIJN

- Betere slaapkwaliteit
- Minder stress
- Betere concentratie en leervermogen
- Hulp bij de emotionele balans
- Reguleren van arteriële hypertensie
- Vermijden van hart- en vaatandoeningen

## 5 MINUTEN HARTCOHERENTIE VOOR 4 UUR LANG VOORDELEN

De effecten op korte termijn blijven 4 uur duren. De effecten op lange termijn treden op na 10 à 15 dagen oefenen.

### IN DE PRAKTIJK



1. inademen  
in 5 seconden



2. uitademen  
in 5 seconden



5' gedurende  
5 minuten

### DE 365-METHODE

**3** sessies per dag: bij het opstaan, bij het ontbijt en voor het slapengaan.

**6** ademhalingen per minuut (ofwel 5 seconden inademen en 5 seconden uitademen, 6 herhalingen).

**5** minuten, de duur van een sessie.

Mits **regelmatig oefenen**, waar dan ook, kan deze techniek concrete resultaten opleveren.

Oefen eerst in een rustige situatie en probeer daarbij een **zittende houding** aan te nemen, rustig, met een rechte rug en de ogen gesloten.

Concentreer u op uw ademhaling en houd gedurende 5 minuten het gewenste **in- en uitademingsritme** aan.

- **GEBUIK EEN CHRONOMETER OF EEN HORLOGE MET SECONDEWIJZER OM U HIERBIJ TE HELPEN**
- **GEBUIK EEN APP\* OF EEN YOUTUBE-VIDEO M.B.T. HARTCOHERENTIE OM U HIERBIJ TE HELPEN**

\*RESPIRELAX+ APP  
STRESSBEHEER



WWW.CESI.BE

