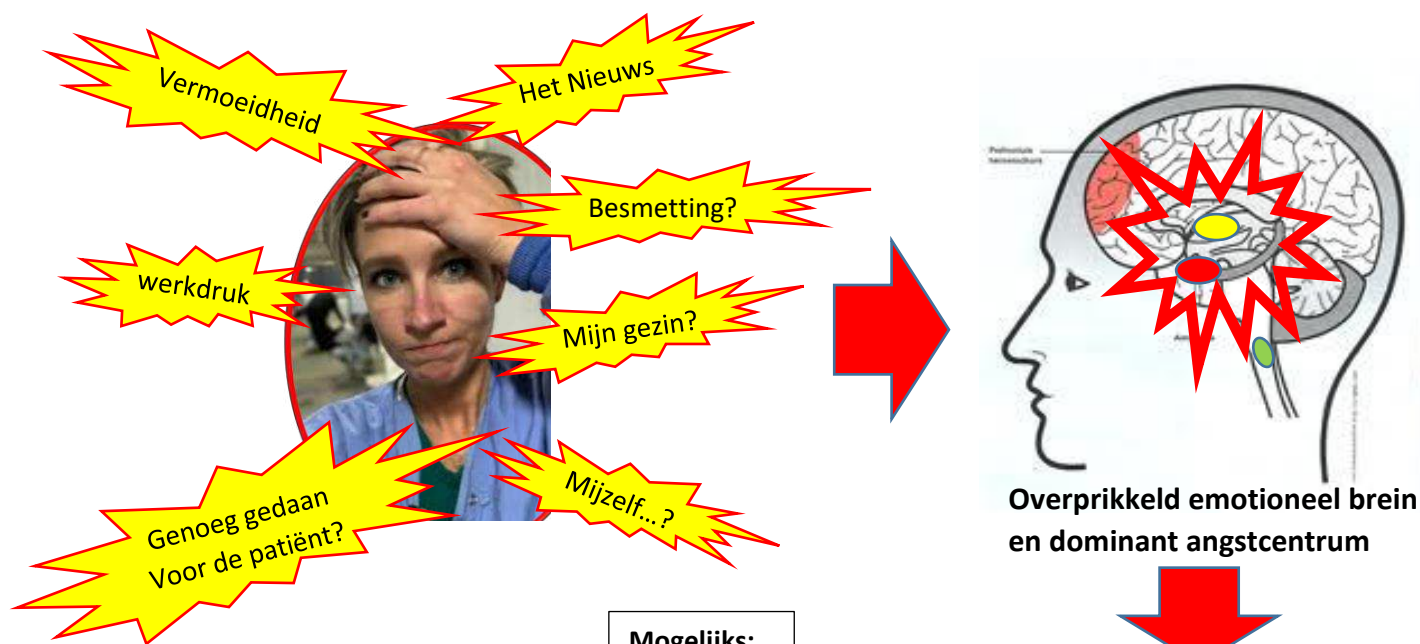


HARTCOHERENTIE een efficiënte tool tegen angst en stress!



NORMAAL!

Mogelijks:

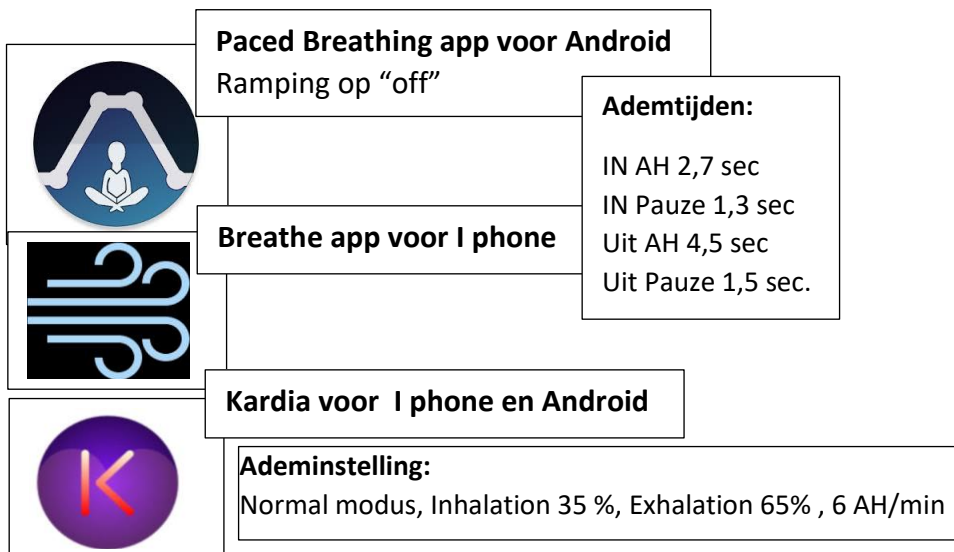
Ik voel me opgejaagd, ik slaap niet zo goed, ik heb angstgevoelens uit het niets, ik ben vlug prikkelbaar en boos, ik heb nog weinig geduld, mijn maag ligt overhoop, ik kan me niet goed concentreren en focussen, ik heb hoofdpijn, stramme schouder- & nekspieren, mijn hart klopt sneller dan anders, ik adem kort en snel, ik voel me niet meer zo vrolijk, als ik thuis kom kan ik moeilijk afhaken...

ALLEEN... NOOD AAN EVENWICHT, HERSTEL! > HOE DAN ???



BEOEFEN DE FOCUS ADEMHALING VAN DE HARTCOHERENTIE TECHNIEK !

Download een adembegeleider app !



EFFECT ???

Focusademhaling



Optimale hart -brein communicatie



RUST IN JE HOOFD EN LIJF!

3 x 6 min./dag consequent oefenen. Bij acute stress of moeilijk inslapen 10 minuten gefocust ritmisch ademen m.bv. de app.

GEWOON DOEN. HET WERKT !