



# Houd stress gezond

ja, dat kan :)



## Heartmath

Stress vormt een fikse bedreiging voor onze gezondheid, en wie heeft daar in de huidige gejaagde maatschappij geen last van?

Ons hartritme varieert voortdurend, ook de tijds-intervallen tussen hartslagen wisselen constant. Dit noemen we hartritme variabiliteit (HRV). De HRV geeft belangrijke informatie over onze veerkracht en vitaliteit en toestand van het lichaam.

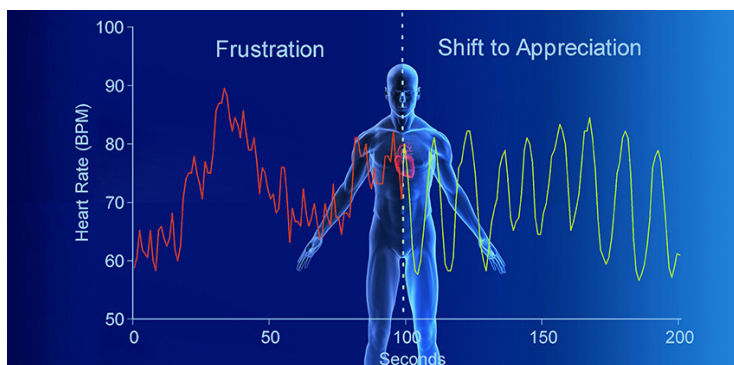
Door middel van biofeedback op hartritme ervaren de deelnemers hoe ze omgaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen.

De HeartMath methode is eenvoudig, effectief en praktisch. Een eye-opener wat je zelf kunt doen om de stress in de lijf te verminderen.

## Wat levert het op?

- Door gebruik te maken van hartcoherentie leer je invloed uit te oefenen op het ritme van je hart.
- Direct toepasbaar op het moment dat stress ervaren wordt.
- Deelnemers aan de training ervaren dat zij beter slapen, zich fitter voelen en minder piekeren.
- Verbetering balans werk – privé

## Van ongezonde stress naar focus en rust



## Hoe kan ik hiermee aan de slag:



### Coachsessie

inzicht en kennis

Samen met een professionele coach werken aan je mentale veerkracht.

Tijdens een individuele begeleiding bewust leren omgaan met stress en hoe je de balans terug vindt.  
Enmalige of meerdere sessies



### Structureel

veerkrachtige medewerkers

Mentale en fysieke gezondheid als serieuze business voor medewerkers, leiders, klanten.

Waar gezond gedrag met elkaar makkelijker en leuker maken? Wij helpen u daar graag bij!



Charly Green  
Beachoffice Noordwijk  
Amersfoort, Arnhem.



088-7305559



vitaal@charlygreen.nl  
www.charlygreen.nl