

# Groepstraining hartcoherentie ontdek de kracht van ademwerk

Heb jij veel last van stress? Vind je geen rust? Slaap je te weinig door piekergedachten. Heb je last van hyperventilatie? Dan zijn deze groepsessies misschien iets voor jou.

In een kleine groep van max. 8 personen gaan we ervaringsgericht aan de slag met jouw adem. Je krijgt veel tips die je dagelijks kan toepassen zodat je minder stress en meer rust in je leven krijgt.

Wekelijks op **donderdag**  
6, 13, 20, 27/2 en 13/3/2025  
- van 19u tot 20u30  
in het **Balderhuys**  
Pastorijstraat 2A, 2590 Berlaar

Kostprijs €2,50 per sessie =  
€12,5 voor het hele  
groepstraject



## Begeleiders

Inge Van der Veer  
Klinisch Psycholoog  
Psychotherapeut



Annick Boeykens  
Gecertificeerd mindfulnessstrainer  
Ervaringsdeskundige

Dit groepsaanbod is een onderdeel van de conventie eerstelijnspsychologische zorg (ELP) georganiseerd door de netwerken Geestelijke Gezondheid in opdracht van de FOD Volksgezondheid met als doel een betaalbaar en drempelverlagend zorgaanbod

Sessie 1  
Natuurlijk ademen

Sessie 2  
Het Hart

Sessie 3  
Hormonen en emoties

Sessie 4  
toepassingen van  
hartcoherentie

Sessie 5  
Terugkomssessie -  
ervaringen delen

## Inschrijven:

Telefoneer of mail naar Inge

T: 0479/57 40 20

E: [vanderveeringe@gmail.com](mailto:vanderveeringe@gmail.com)