

**GRATIS** KENNISMAKINGS WORKSHOP  
HARTCOHERENTIE

# Van stress naar veerkracht



Ontdek de kracht van het biofeedback-systeem Hartcoherentie!  
Tijdens deze workshop maak je kennis met hoe je jouw hart en brein  
in harmonie kunt brengen, stress kunt loslaten en emotionele  
veerkracht kunt opbouwen.

Dit proces wordt zichtbaar en meetbaar via een speciaal  
computerprogramma.

Je leert de kracht van je hart gebruiken om een diepere verbinding  
te creëren tussen hoofd en hart. Ervaar krachtige  
ademhalingsoefeningen en ontdek hoe je positieve emoties kunt  
cultiveren. Maak kennis met de wetenschap achter deze methode,  
die je gezondheid en veerkracht verbetert.

Als je wilt, kun je de apparatuur gebruiken om het effect van  
coherente ademhaling zelf te ervaren.  
Laat je inspireren!

Wanneer: Vrijdag 24 januari, 19:30 - 21:30  
Waar: Centrum Nova Strada, Roden

De workshop wordt geleid door Maaike Feddes, een ervaren  
begeleider voor mensen die vastlopen in bepaalde levensgebieden  
of zich willen ontwikkelen op het gebied van bewustzijn en  
ervaringsgerichte spiritualiteit. Na jarenlange ervaring in het geven  
van trainingen en begeleiding, biedt Maaike nu ook het  
transformatie-traject Van Angst naar Liefde, waarin hartcoherentie  
de brug slaat tussen wetenschap en spiritualiteit.

0613525003 of [mhfeddes@gmail.com](mailto:mhfeddes@gmail.com)

Neem contact op om je plek te reserveren of wanneer je meer  
informatie wilt.