

Welkom bij het ISBC

Het ISBC biedt coaching, training en therapie op het gebied van stress, vitaliteit en persoonlijke effectiviteit. Wij bieden begeleiding en ondersteuning aan mensen die structurele veranderingen willen doorvoeren in hun leven of organisatie.

Het ISBC is gespecialiseerd in:

Stressmanagement

Stressmanagement omvat alle activiteiten die nodig zijn om de bronnen van stress en stress gerelateerde klachten onder controle te krijgen of te elimineren. Door het toepassen van stressmanagement ontwikkel je ander gedrag, waardoor je beter leert omgaan met factoren die stress veroorzaken.

Vitaliteitscoaching

Vitaliteitscoaching is specifiek gericht op het verbeteren van alle aspecten die iemands energie beïnvloeden. Ons denken, handelen, voelen en het vele moeten van onszelf hebben veel invloed op onze vitaliteit. Een vitaliteitscoach begeleidt je om je gedrag, levensstijl te veranderen door je te ondersteunen, motiveren, stimuleren en te trainen om zo je vitaliteit te verhogen en je gezondheid te verbeteren.



Het ISBC is aangesloten bij de VIV. Hierdoor worden de consulten door diverse zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

ISBC

Ron Wiggers: 06-13905387

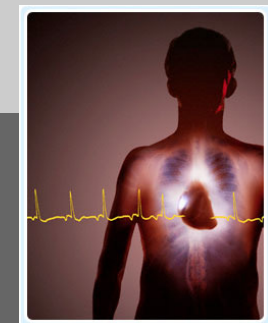
E-mail: info@isbc.nl
www.isbc.nl

KvK. nr. 04085487
BTW.nr. NL 111898043B01
Bankrekening nr. 1332.72.923 t.n.v. ISBC

ISBC

Hartcoherentie

**Integraal
Stressmanagement en
Bewustzijn Coaching**



ISBC

Lid: VIV - NVNLP

Hartcoherentie training



Computeranalyse hartcoherentie

Hartcoherentie is een methode die je helpt om tot een optimale samenwerking te komen tussen je hart en het zenuwstelsel.

Hartcoherentie is een regelmatige, gebalanceerde afwisseling van versnelling en vertraging van het hartritme.

Bij emoties zoals, woede, angst, frustratie, irritatie en boosheid verandert het patroon van het hartritme plotseling en ongelijkmatig.

Dat is voor de hersenen een signaal dat er stress is. Je lichaam maakt dan het stresshormoon cortisol aan.

Je hersen- en lichaamsfuncties en het gevoel van welbehagen worden hierdoor negatief beïnvloed. Dit noemen we incoherent zijn.

Door middel van hartcoherentie ga je die stress te lijf. Je leert hartcoherentie technieken en hoe je die kunt toepassen in je dagelijks leven.

Hartcoherentie oefeningen bestaan uit adem-, beweging- en visualisatieoefeningen. Hierdoor word je hartritme regelmatiger en rustiger. Dit heet coherent zijn. Het lichaam maakt nu DHEA aan en breekt cortisol af.

Hoe werkt hartcoherentie training?

Een gezond hart heeft een brede hartslagvariatie. Dat betekent dat fases van een snel kloppend hart continu afgewisseld worden met rustige fases. Geest en lichaam functioneren echter op zijn best als de hartslag coherent is, dat wil zeggen geleidelijk veranderd.

Met de hartcoherentie training wordt je hartritme variatie (HRV) door middel van een sensor die verbonden is met een software programma vastgesteld.

De signalen vanuit het lichaam worden vertaald naar het scherm van de computer zodat je een directe terugkoppeling krijgt.

De training bestaat uit:

- 6 individuele sessies met een computer analyse.
- De werkmapp hartcoherentie training met informatie en oefeningen.

Wanneer gebruik je hartcoherentie?

- Om stress en spanning te verminderen
- Bij faalangst en examenvrees
- Bij het verhogen van je sportprestaties
- Als je veel in je hoofd zit (piekeren)
- Leren omgaan met werk- en prestatiedruk
- Leren focussen en concentreren
- Afvallen - obesitas - gewichtsbeheersing

Wat levert hartcoherentie je op?

- Meer energie en verhoogde vitaliteit
- Verlaagt het stressniveau
- Verlaagt de bloeddruk
- Versterkt het immuunsysteem
- Verbeterd het geheugen
- Je ontwikkeld een helder denkvermogen
- Sneller herstelvermogen na inspanningen

