



**HeartMath is bewezen effectief bij onder andere:**

- Stress en Burn-out
- Depressie
- Slapeloosheid
- Emotionele disbalans
- Faalangst
- ADHD en ADD
- Diabetes type I en II
- Revalidatie na hartoperatie / hartinfarct
- Spijsverteringsklachten
- Chronische pijn

En bij spanningsgerelateerde:

- Hoge bloeddruk
- Hartritme stoornissen
- Hoofdpijn en migraine

## Coaching op hartcoherentie

Bij de coaching op hartcoherentie wordt het gelicenseerde HeartMath programma **Werken aan Veerkracht** gevolgd.



In 7 individuele sessies en een doorlooptijd van ca. 3 maanden krijgt je de wetenschappelijk beproefde technieken aangereikt die je helpen om gezonder en met meer veerkracht en plezier in het leven te staan.

*Met weinig tijdsinspanning werk je effectief aan meer balans en vreugde in je leven!*

## Pyta van de Weg

06 31 95 63 90  
coaching@pytavandeweg.nl  
www.pytavandeweg.nl



**Pyta van de Weg**  
coaching

# Stressreductie

werken aan veerkracht

HeartMath,  
coaching op hartcoherentie



 HeartMath® Benelux  
A Change of Heart Changes Everything

**Pyta van de Weg**  
coaching

## Waarom HeartMath

Ben je erg onrustig, ervaar je veel stress, lukt het je niet meer om te ontspannen en/of heb je (stress-gerelateerde) fysieke klachten?

Of zit je juist wel lekker in je vel maar wil je gericht je prestaties verbeteren in werk, sport of op het podium? Dan is HeartMath, coaching op hartcoherentie, iets voor jou.

HeartMath is een specifieke vorm van coaching die je helpt om de balans tussen hoofd, hart en lichaam te herstellen of te optimaliseren.



Het is een krachtige wetenschappelijke en evidence-based methode, waarbij oeroude ademhalingsmethoden worden gecombineerd met westerse wetenschap en informatica (bio-feedback).



## Wat je met HeartMath leert is:

- Bewustwording van wat je denkt en hoe je je voelt
- Kennis van en inzicht in de chemische processen in je lichaam als reactie op frustratie, angst en stress (autonome zenuwstelsel en hormonale balans)
- Oefeningen om op elk gewenst moment de optimale rust en balans terug te brengen in hoofd, hart en lichaam.
- Oefeningen waarmee je het ontspanningsniveau in je lichaam en geest structureel verhoogt.

## Resultaat:

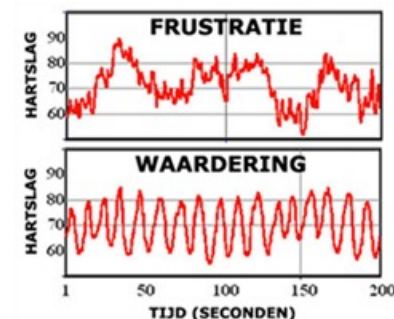
- Direct meetbaar lager stressniveau
- Meer innerlijke rust
- Meer helderheid van geest
- Meer energie en vitaliteit
- Grotere effectiviteit en hogere prestaties
- Emotioneel meer in evenwicht
- Betere gezondheid (o.a. lagere bloeddruk, verbetering immuunsysteem)

## En verder:

- De methode is overal en voor iedereen toepasbaar.
- Het maakt mensen en organisaties vitaler, veerkrachtiger en productiever.

## Wetenschappelijke basis HeartMath

HeartMath is ontwikkeld door cardiologen en neurologen en is gebaseerd op het feit dat je hart direct verbonden is met je lichamelijke en geestelijke balans. Directer dan je hersenen. Er is een bewezen verband tussen het hartritme en de mentale, emotionele en fysiologische verschijnselen in het lichaam.



Uit klinische studies blijkt dat hartritme een groot effect heeft op cognitieve functies als helderheid van denken, het nemen van strategische beslissingen en de manier waarop je communiceert. Maar ook op je hormoonhuishouding, je gezondheid, je immuunsysteem en je fysieke prestaties.

Het is mogelijk om bewust je hartritme te beïnvloeden en zo verbeteringen aan te brengen op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak.