

Infosessie 'Hartcoherentie'



Infosessie
12 juni 2023
14 - 16 uur
Buurthuis Ter Smisse
Smissestraat 19
Zoersel

INFOSESSIE VOOR MANTELZORGERS



Hartcoherentie bij mantelzorgers

Mantelzorger zijn kan je helemaal onder druk zetten. Hoe blijf je dit volhouden en hoe ga je om met de spanning van elke dag? Hoe kan je beter omgaan met stress?

Stel dat er een methode is die je veerkracht en je stressbestendigheid vergroot, en die maximum drie keer 6 minuten oefenen per dag vraagt ...en dat je dit bovendien zélf kan meten.

Hartcoherentie is een wetenschappelijke onderbouwde methode waarbij je hartritme via een eenvoudige ademhalingstechniek wordt beïnvloed zodat het hart en het brein met elkaar in balans worden gebracht. Tijdens deze infosessie kom je er alles over te weten.

Praktisch

Maandag 12 juni 2023
van 14 tot 16 uur

Buurthuis Ter Smisse
Smissestraat 19
2980 Zoersel

(met de auto via het WZC De Buurt, Kermisplein 9 – rij rechts naast het WZC verder tot 2de parking)



Deelname is gratis, mits inschrijving.

Schrijf je nu in!

Via onze website
www.samana.be/vorming
Bel naar 03 221 95 70 of mail naar
inschrijvingen.antwerpen@samana.be

V.U.: Johan Tourné, Meirstraat 13, 2890 St.-Amands

www.samana.be

ZOERSEL

samana
samen met 