

Veerkracht

Verbeter je hartcoherentie: minder stress, meer vitaliteit!



Je wilt meer energie en vitaliteit?

Minder stress?

Beter slapen en minder moe zijn?

Meer emotionele balans?

Met een wetenschappelijk onderbouwd
programma dat bewezen effectief is?

Kan dat?

Veerkracht

Hartcoherentie is een effectieve manier om stress te verminderen en je eigen emoties te reguleren.

Met het Veerkracht-programma leer je technieken om je energielekken op te sporen en te dichten, energie op te laden en energie vast te houden. Dit leidt tot meer veerkracht en vitaliteit.

- We stellen doelen die aansluiten op jouw persoonlijke situatie.
- Je leert technieken en deze te integreren in jouw dagelijks leven.
- Je wordt je bewust van je eigen stresspatronen en energieverlies.
- Je leert onbewuste patronen te herkennen en te doorbreken.
- We trainen je eigen hartcoherentie met behulp van biofeedback apparatuur.

Eenmaal geleerd kun je de technieken de rest van je leven gebruiken op momenten en in periodes dat je het nodig hebt.



Verminder je stress



Verbeter je slaap



Verhoog je energie



Balanceer je emoties



Verbeter je focus



Neem betere beslissingen

Kim Mulder

contact@kim-mulder.nl
www.kim-mulder.nl
06-45247910



HeartMath.
Gecertificeerd Coach