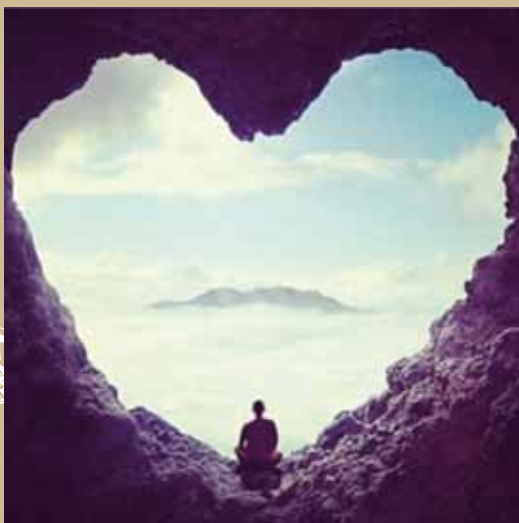


TWEEDAAGSE  
TRAINING

# HARTCOHERENTIE VOOR YOGALERAREN



Hartcoherentietraining met biofeedback wordt door veel yogaleraren over de gehele wereld toegepast in hun dagelijkse leven en werk. Het is een effectieve methode van stressregulering door de combinatie van oosterse ontspanningstechnieken met westerse technologie. De technieken zijn zowel toepasbaar op de yogamat als in het dagelijks leven. Buiten de voordelen voor jezelf leer je een yogales te geven met stressreductie technieken die ervoor zorgen dat je leerlingen de innerlijke rust en ontspanning die ze op de yogamat ervaren ook daadwerkelijk kunnen meenemen in de hectiek van alle dag.

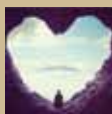
“Ontdek zelf de natuurlijke techniek voor werkelijke rust”

- Johan Noorloos, yogaleraar en oprichter van De Nieuwe Yogaschool -

# Yoga en biofeedback

## Biofeedback: ademhaling en hartritme

De tegenhanger van rust is stress. En te veel stress zorgt ervoor dat je lichaam ontregeld raakt. Je hartritme en zenuwstelsel raken verstoord. Je ademhaling wordt oppervlakkig, waardoor je te weinig zuurstof krijgt. Met als gevolg dat je je lichaam uitput. Met biofeedback leer je controle krijgen over deze lichaamsfuncties. Ook topsporters maken gebruik van biofeedback, voor optimale fysieke prestaties en rust!



## Hoe werkt het?

Via een sensor die jouw hartritme meet ben je verbonden aan een wetenschappelijk getest computerprogramma. Dit programma geeft informatie (feedback) over jouw lichaam (bio). Je kunt zelf zien wat de invloed is van stress op jouw hartritme en je ziet meteen het effect van de oefeningen: je hartritme wordt harmonieuzer en je lichaam en geest komen tot rust. De oefeningen zijn eenvoudig en kun je bijna altijd en overal doen. Hoe meer je oefent, hoe meer het een dagelijkse gewoonte wordt en hoe groter het effect is.

Deze 2-daagse training Hartcoherentie voor yogaleraren is ontwikkeld voor yogaleraren die:

- hun yoga- en meditatiepraktijk willen bekrachtigen met biofeedback,
- een yogales met stress reductie technieken willen leren geven,
- moderne stressreductietechnieken met biofeedback willen leren,
- inzicht willen krijgen in de oorzaken en gevolgen van stress,
- beter willen leren om snel balans in het autonoom zenuwstelsel te bereiken,
- beter om willen gaan met stresssituaties,
- hun eigen emoties beter willen manager,
- helderheid en focus willen behouden in stressvolle omstandigheden.

## De training

De training duurt 2 dagen en wordt gegeven van 09.30 – 17.00 uur. Je krijgt:

- syllabus en hand-out met interessante kennis over stress,
- hartcoherentie-de kracht van emoties,
- emWave® Meditatiegids,
- yoga- en meditatieoefeningen met technieken om stress te verminderen,
- uitleg over de biofeedback app die je kunt downloaden,
- dag arrangement: koffie, thee en lunch.

Deelname kost € 475,-

Kijk op [www.yic.nl](http://www.yic.nl) voor data en meer informatie.  
Bel: 06-50612312, of mail: [paula@yic.nl](mailto:paula@yic.nl)

Like yicyoga  
op FB

Onder elke 75 nieuwe vrienden verloten wij een workshop t.w.v. € 40,-