

Is het mogelijk oude patronen los te laten, nieuwe gezonde gewoontes aan te leren en een gelukkiger en vreedzamer persoon te worden? Ja, dat is mogelijk!

Wanneer stress hormonen ons leven bepalen, wanneer je je angstig of bezorgd voelt, wanneer je oordeelt, je schuldig of waardeloos voelt dan geeft een langdurige blootstelling aan deze gevoelens incoherente hersengolf patronen. Incoherent is de tegenstelling van coherent. Coherentie betekent dat er orde, ritme en harmonie is.

Overdag richten we onze aandacht meestal op de buitenwereld. Voor het eerst in de geschiedenis kunnen we wetenschappelijk aantonen dat als we onze aandacht richten op de binnenwereld en ons bewust worden van de ruimte die ons lichaam inneemt en de ruimte daar omheen er iets magisch gebeurt in ons brein. Het brein gaat zich dan organiseren in hele coherente patronen en gaat zich meer en meer ontspannen. Hart en brein werken continue samen en hoe meer coherent beide functioneren hoe beter, vrijer en gelukkiger we ons zullen voelen!

In de training krijg je oefeningen die zorgen voor een vertraging van je hersengolven, je stapt uit het afleidende gebabbel in je hoofd en je maakt contact met je onderbewustzijn. Hier vind je creatieve inspiratie, nieuwe inzichten en een vergrote staat van genezing en welzijn! De training is o.a. geïnspireerd op het werk van de Amerikaanse arts en onderzoeker Joe Dispenza die voor het eerst met breinscans wetenschappelijk kan aantonen wat er door de oefeningen precies gebeurt. Zo was er in onze training een deelnemer die al 2 jaar lang last van chronische vermoeidheid had en voor zijn gevoel er helemaal doorheen zat. Na drie weken training en het dagelijks toepassen van de oefeningen waren de vermoeidheidsklachten weg. Of de deelnemster die al 40 jaar last van astma had en hiervoor medicatie gebruikte. Aan het eind van de training was de astma volledig weg!