

Wat kun je veel leren en beleven in één week tijd. De groep was klein daar was ik in eerste instantie verbaasd over maar vanaf de eerste dag voelde het goed en veilig.

De fijne sfeer onderling heeft ertoe bijgedragen dat er een open warme sfeer ontstond tussen de cursisten en de begeleidsters. De twee begeleidsters van deze week stonden ons op een professionele ontspannen manier bij. Onder andere bij het in kaart brengen van onze huidige situatie, ons emotionele landschap en onze gewenste situatie.

Een afwisselend programma met een duidelijke lijn. De ademhalingsoefeningen en bewegingsmeditaties tussendoor werkten heel verfrissend en ontspannend. Hartcoherentie was voor mij een geheel nieuw begrip, maar door zijn eenvoud heel gemakkelijk in het dagelijks leven toepasbaar.

Inspirerend, ontspannend, spannend, emotioneel en tegelijkertijd (Hart)verwarmend en (Hartverstekend) zo heb ik deze Hart/energie week ervaren".

Tiny Ooijevaar van Schagen