

## **Laat je hart ademen**

Deze cd is bedoeld voor mensen die hun lichaamsbewustzijn willen verdiepen en de verbinding met hun hart willen versterken. De ingesproken adem- en bewegingsoefeningen nodigen je uit om hartkwaliteiten te ervaren, en met lichaam, hart en ziel in het hier en nu te zijn. Het oefenaanbod is zo gekozen dat de oefeningen hartcoherentie bevorderen. De CD heeft een uitgebreide handleiding met foto's in een CD-boekje.

Auteur: Regine Herbig

Muziek: Franklin van Vliet

Stem: Francien van de Wiel

ISBN 978 90 6020 837 3

Prijs: € 23,00 (incl. B.T.W.)

De CD is te verkrijgen bij Francien van de Wiel.

Per telefoon: 06-41573922

Per e-mail: Geef uw naam en volledige adres door. U ontvangt de informatie over wijze van betalen.

De CD wordt dan per post toegezonden.

## **Workshops**

Bij Tridance worden regelmatig workshops gegeven door Francien van de Wiel waarin een lichaamsgerichte benadering om hartcoherentie te bevorderen wordt aangereikt.

Kijk voor data en meer informatie bij workshops op deze site.

Deze workshops of aangepaste activiteiten over dit onderwerp kunnen ook op andere plaatsen gegeven worden.

## **Meer informatie**

Over hartcoherentie is meer informatie te vinden op o.a. de volgende websites:

[www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)

[www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl)