

Ervaringen HRV-biofeedback

Inmiddels heeft een aantal deelnemers de HRV-biofeedback – PAIRS cursus afgerond. De cursisten waren goed te spreken over de HRV-biofeedback. Het biofeedback apparaatje blijkt gemakkelijk in het gebruik en ook de ademhalingstechniek is eenvoudig aan te leren. Cursisten rapporteren positieve effecten, zoals een ontspannen en prettig gevoel.

Hoewel dit nog maar een kleine groep betreft, zijn de eerste resultaten dus veelbelovend.

Reactie van cursist:

“Ik slaap zo heerlijk nadat ik HRV-biofeedback heb gedaan”

Nieuws

- Het projectteam heeft het PAIRS project gepresenteerd bij de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG) en kreeg positieve reacties.
- Esi van der Zwan, promovenda op het PAIRS project, heeft een reisbeurs ontvangen voor een werkbezoek bij de HRV-biofeedback expert Paul Lehrer in de VS.

Nieuwe medewerkster

Sinds januari 2015 is Charlotte van Dijk ons team komen versterken. Zij is afgestudeerd orthopedagoog aan de Universiteit van Amsterdam en heeft in haar eindonderzoek de effecten van HRV-biofeedback op welbevinden onderzocht. Charlotte houdt zich bij het PAIRS project onder andere bezig met het onderhouden van contact met deelnemers.



Eerstvolgende cursus

De eerstvolgende PAIRS zwangerschapscursus staat gepland voor maart.

Er zijn nog plekken vrij.

Tijdstip: cursus begint om 19:00 uur

Locatie*: Vrije Universiteit Amsterdam

*Zie de website voor meer informatie.

Achtergrond PAIRS project

In het PAIRS project wordt de effectiviteit onderzocht van twee zwangerschapscursussen voor zwangere vrouwen en hun partners op het verminderen van stress.

Deelnemende koppels krijgen samen een gratis zwangerschapscursus van 9 bijeenkomsten!

Presentatie in uw praktijk?

Wij komen graag langs in uw praktijk om een presentatie te geven over het PAIRS project met gelegenheid voor het stellen van vragen over bijvoorbeeld HRV-biofeedback.

Contact

Voor vragen, opmerkingen of aanmeldingen kunt u contact opnemen met het PAIRS projectteam:

✉ pairs.project.fpp@vu.nl

☎ 020 598 3168/06 2238 0541

@ www.pairs-project.nl