

Hervind je balans en kracht in twee weekenden

H♥rtSlagen

Hartslagen weekenden

Weekend 1:

17, 18 en 19 januari 2025

Weekend 2:

31 januari, 1 en 2 februari 2025

Locatie:

Antropia, Zeist

De HartSlagen-weekenden zijn speciaal ontwikkeld voor mensen die na een hartincident worstelen met angst, stress en onzekerheid. Door middel van cognitieve gedragstherapie (CGT), positieve psychologie, mindfulness en hartcoherentie ondersteunen we je in je mentale en fysieke herstel, zodat je weer veerkrachtig en in balans in het leven kunt staan.

H♥rtSlagen

is een gezamenlijk initiatief van:



Contact

Hengelosestraat 100, 7514AK Enschede
hartslagen@boncura.nl
053-720 08 88
hartslagen.nu



Heb je een hartincident meegemaakt en het gevoel dat je leven stil is komen te staan? Je bent niet alleen. Veel mensen worstelen met angst, stress, en onzekerheid na een dergelijke ingrijpende gebeurtenis. De HartSlagen-weekenden zijn speciaal ontwikkeld om je te ondersteunen bij het herstel, zowel mentaal als fysiek. Tijdens deze weekenden leggen we de focus op belangrijke pijlers zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), positieve psychologie, mindfulness en hartcoherentie. Deze methodes helpen je om grip te krijgen op je gedachten en gevoelens, je weer veerkrachtig te voelen, en balans te vinden in je nieuwe leven.



Cognitieve gedragstherapie (cgt): cgt helpt je om je negatieve gedachten en gedragspatronen te doorbreken en te vervangen door constructieve, helpende overtuigingen.



Positieve psychologie: we richten ons op je sterke punten en hoe je deze kunt inzetten om je levenskwaliteit te verbeteren, met aandacht voor zingeving, relaties en persoonlijke groei.



Mindfulness: door je bewust te worden van het huidige moment en niet oordelend te observeren wat er gebeurt, leer je beter omgaan met stress en emotionele uitdagingen.



Hartcoherentie: met ademhalingsoefeningen en biofeedback leer je hoe je je hartritme kunt stabiliseren, wat niet alleen fysiek herstel ondersteunt, maar ook helpt om emotionele balans te hervinden.

Team



Martine Spijker is GZ-psycholoog en ervaringsdeskundige, gespecialiseerd in het bieden van psychologische zorg aan mensen met chronische en ernstige lichamelijke aandoeningen, waaronder hartpatiënten.



Ehsan Natour is een hartchirurg met een diepe betrokkenheid bij de psychosociale ondersteuning van mensen met hartproblemen. Hij combineert zijn medische expertise met zijn ervaring als coach om patiënten te helpen omgaan met de mentale impact van een hartincident.



Rianne Oonk is een psychomotorisch therapeute met haar eigen praktijk en werkzaam bij Boncura GGZ. Ze is gespecialiseerd in spanningsklachten, lichaamsbeleving en emotieregulatie



Maaïke Groeneveld is werkzaam als psycholoog bij Boncura GGZ. Ze heeft zich ontwikkeld als cognitief gedragstherapeut, ACT-, MBCT- en EMDR- behandelaar. Binnen hartslagen verzorgt zij de mindfulness onderdelen. Opzet van de hartslagen weekenden

Opzet van de hartslagen weekenden

In januari 2025 organiseren we twee HartSlagen-weekenden, speciaal voor mensen die te maken hebben gehad met een hartincident. Het doel van deze weekenden is om je te helpen omgaan met de impact van de gebeurtenis, je stress en angst te verminderen, en je te ondersteunen bij het vinden van een nieuwe balans in je leven. Je ontdekt hoe je kunt groeien door deze moeilijke periode, met praktische handvatten voor zowel je persoonlijke als je professionele leven.

17, 18, 19 januari 2025

Locatie: Cultuur- en congrescentrum Antropia, Driebergen

Vrijdag 17-1 (Dag 1)

13:30 – Ontvangst

We verwelkomen je in de serene omgeving van Antropia. Hier krijg je de tijd om kennis te maken met de andere deelnemers en je klaar te maken voor een weekend van herstel en groei.

14:00 – Plenaire sessie: Start van je persoonlijke reis

In deze eerste sessie bespreken we de impact van een hartincident op je mentale en fysieke gesteldheid. Samen onderzoeken we hoe je deze ervaring kunt omzetten in een krachtig herstelproces.

16:00 – Koffiepauze

16:30 – Vervolg plenaire sessie: Stress en hartcoherentie

We duiken dieper in jouw persoonlijke crisiscurve, waarbij we je helpen bewust te worden van gedragspatronen en hoe deze je herstel beïnvloeden.

18:30 – Diner

Na een intensieve dag kun je genieten van een heerlijk diner. De lichte avondmaaltijd biedt verschillende keuzes zoals vegetarische curry met noodles, shakshuka van kikkererwten, of lasagne met vier soorten kaas, allemaal geserveerd met een frisse salade.

20:00 – Afsluiting

Zaterdag 18-1 (Dag 2)

08:30 – Ontvangst en hartcoherentie-oefening

09:00 – Plenaire sessie: Omgaan met stress en angst

In deze sessie leer je omgaan met de angst en stress die vaak volgen na een hartincident. We gebruiken technieken zoals hartcoherentie en mindfulness om je stressniveau te verlagen en je veerkracht te vergroten.

10:30 – Koffiepauze

11:00 – Ervaringsgerichte activiteit

12:00 – Lunch

Je kunt genieten van een biologisch lunchbuffet dat bestaat uit vegetarische en veganistische opties, zoals Buddha-bowls, wraps, dagverse soep en diverse warme items.

13:00 – Middag sessie: Gedragspatronen doorbreken en leefregels

We richten ons op het doorbreken van negatieve gedragspatronen en het creëren van nieuwe, gezonde routines die je herstelproces ondersteunen.

15:30 – Koffiepauze

16:00 – Mindfulness en vooruitblik

17:00 – Afsluiting

Zondag 19-1 (Dag 3)

08:30 – Ontvangst

09:00 – Plenaire sessie: Emotielandschap

Vandaag staan je emoties centraal. We verkennen de impact van een hartincident op je emotionele welzijn en onderzoeken manieren om hiermee om te gaan.

10:30 – Koffiepauze

11:00 – Ervaringsgerichte activiteit

12:00 – Lunch

Het lunchbuffet is opnieuw gevuld met ambachtelijke, biologische gerechten. Kies uit verschillende gezonde opties, zoals warme items, vegetarische Buddha-bowls en diverse broodsoorten met beleg.

13:00 – Middag sessie: Emotielandschap en afsluiting

15:00 – Einde

Contact: Hengelosestraat 100, 7514AK Enschede / hartslagen@boncura.nl / 053-720 08 88 / hartslagen.nl

31 januari, 1 & 2 februari 2025

Locatie: Cultuur- en congrescentrum Antropia, Driebergen

Vrijdag 31 januari (Dag 4)

13:30 – Ontvangst

Hoe is het gegaan in de afgelopen periode? We starten met een gezamenlijke hartcoherentie-oefening om de sessie te beginnen.

14:00 – Plenaire sessie: Vervolg Emotielandschap

We verdiepen ons verder in het emotielandschap en werken aan de verwerking van emoties rondom je hartincident.

16:00 – Koffiepauze

16:30 – Vervolg sessie

18:30 – Diner

20:00 – Afsluiting

Zaterdag 1 februari (Dag 5)

08:30 – Ontvangst en hartcoherentie-oefening

09:00 – Plenaire sessie: Hoe veranderen? Het maken van een actieplan

In deze sessie bespreken we hoe je duurzame veranderingen in je leven kunt aanbrengen, met concrete stappen om vooruitgang te boeken.

10:30 – Koffiepauze

11:00 – Vervolg sessie

12:00 – Lunch

13:00 – Middag sessie: Actieplan

15:30 – Koffiepauze

16:00 – Mindfulness en voorbereiding zondag

Zondag 2 februari (Dag 6)

08:30 – Ontvangst deelnemers en naasten

Je naasten worden vandaag betrokken bij je herstelproces, en je krijgt de kans om je actieplan aan hen te presenteren.

09:30 – Presentatie actieplan aan naasten

10:30 – Koffiepauze

11:00 – Vervolg presentaties

12:00 – Lunch

13:00 – Presentatie en afsluiting

15:00 – Evaluatie en afsluiting

Contact: Hengelosestraat 100, 7514AK Enschede / hartslagen@boncura.nl / 053-720 08 88 / hartslagen.nl

Faciliteiten

Eten en Drinken tijdens de HartSlagen-weekenden

Tijdens de HartSlagen-weekenden bij Antropia kun je rekenen op gezonde, voedzame en biologische maaltijden, zorgvuldig samengesteld door de chef-kok met seizoensgebonden streekproducten.

Vrijdag (Dag 1 &4) – Diner

Na de eerste dag van elk weekend wordt er een lichte avondmaaltijd geserveerd. Je kunt kiezen uit diverse gerechten zoals vegetarische curry met noodles, shakshuka van kikkererwten, of lasagne met vier soorten kaas. Alle maaltijden worden geserveerd met een frisse salade, zodat je de dag voedzaam en licht kunt afsluiten.

Zaterdag (Dag 2& 4) en Zondag (Dag 3&6) – Lunch en extra's gedurende de dag

Op beide dagen kun je genieten van een uitgebreid biologisch lunchbuffet. Dit buffet biedt vegetarische en veganistische opties zoals Buddha-bowls, wraps, dagverse soep, warme items, en diverse broodsoorten met beleg.

Tijdens de koffiepauzes staan er lekkernijen uit de eigen bakkerij klaar en kun je onbeperkt koffie, thee en mineraalwater drinken. Gedurende de dag zijn er ook huisgemaakte smaakwaters met vers fruit en 'brainfood' beschikbaar om je energie op peil te houden.

We houden uiteraard rekening met eventuele dieetwensen en allergieën, zodat iedereen optimaal kan genieten van de maaltijden.

Verblijf

Antropia Cultuur- en Congrescentrum is een duurzame locatie gelegen in een groene omgeving, naast station Driebergen-Zeist en vlak bij de A12. Het biedt een inspirerende en rustgevende sfeer die perfect is voor workshops, bijeenkomsten en weekenden gericht op herstel en persoonlijke groei. Let op: er kan niet overnacht worden op de locatie zelf.

Adres:

Antropia Cultuur- en Congrescentrum Hoofdstraat 8, 3972 LA Driebergen
Website: antropia.nl

Als je tijdens het weekend wilt blijven overnachten, zijn er diverse accommodaties in de directe omgeving van Antropia:

Hotel Woudschoten

Dit hotel ligt in een bosrijke omgeving op slechts 10 minuten rijden van Antropia. Het biedt comfortabele kamers en een rustige ambiance, ideaal om volledig tot rust te komen tijdens het weekend.
Adres: Woudenbergseweg 54, 3707 HX Zeist
Website: woudschoten.nl

Hotel Figi Zeist

Dit iconische hotel in het centrum van Zeist ligt op slechts 5 minuten rijden van Antropia. Hotel Figi biedt moderne faciliteiten, een restaurant en ligt vlak bij de prachtige Slot Zeist.
Adres: Het Rond 2, 3701 HS Zeist
Website: figi.nl

Contact: Hengelosestraat 100, 7514AK Enschede / hartslagen@boncura.nl / 053-720 08 88 / hartslagen.nu

Inschrijving en kosten

Inschrijving

Via hartslagen.nu kun je je inschrijven of je gegevens doorgeven via hartslagen@boncura.nl.

Na inschrijving ontvang je een factuur voor deelname aan de HartSlagen-weekenden.

Vervolgens zal één van de therapeuten contact met je opnemen voor een kennismakingsgesprek, waarin je jouw persoonlijke situatie kunt bespreken en eventuele vragen kunt stellen.

Kosten

De kosten voor de 6 dagen zijn:

€2850,- (BTW is niet van toepassing).

Dit omvat niet alleen de professionele begeleiding gedurende het programma, maar ook maaltijden, drankjes en tussendoortjes, zoals beschreven in de brochure. Met deze all-inclusive benadering kunnen deelnemers zich volledig concentreren op hun herstelprogramma.

De kosten zijn voor bedrijven, organisaties of ondernemers fiscaal aftrekbaar. Betalen vindt plaats vooraf, in termijnen is een mogelijkheid.

Contact: Hengelosestraat 100, 7514AK Enschede / hartslagen@boncura.nl / 053-720 08 88 / hartslagen.nu