

Voor meer informatie:

LEERSPIEGEL

praktijk voor Remedial Teaching &
Neurofeedback

Edmée Bosch

Brahmsstraat 9

5102 XJ DONGEN

tel: 06-28437205

leerspiegel@gmail.com



lid van NFNV: lidmaatschapsnr. 25112014.1

NEUROFEEDBACK

Een veilige, plezierige methode voor
persoonlijke verandering



♥ BE THE BEST OF YOU ♥

WAT IS NEUROFEEDBACK?

Neurofeedbacktraining geeft je brein meer veerkracht en flexibiliteit. Het geeft op een zeer ontspannen manier feedback aan de hersenen om zo efficiënt en optimaal mogelijk te functioneren.

De hersenen zijn ons centrale besturingsorgaan: ze bepalen hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we functioneren. Het is bekend dat de hersenwerking flexibel is: neurofeedback maakt dan ook gebruik van het zelfregulerend vermogen van de hersenen. Het is uitermate geschikt voor alle vormen van onrust in de hersenactiviteit.

Na een aantal sessies merk je een duidelijke verbetering van je functioneren en je algeheel welzijnsgevoel omdat de hersenwerking veerkrachtiger verloopt. En na voldoende trainingen is het resultaat ook blijvend.

Hoe verloopt een training?



Met een paar sensoren op je hoofd wordt je hersenwerking doorgestuurd naar de computer. Intussen luister je ontspannen naar muziek of bekijkt een film.. Als er turbulentie voorkomt op een hersengolfengete wordt er een seintje (feedback) aan je hersenen doorgegeven door een minimale

onderbreking van het geluid en het beeld. Dit is een signaal waardoor de hersenen zichzelf gaan reorganiseren. De onderbreking is amper waar te nemen, maar de werking is heel precies.

Is er enig gevaar bij de training?

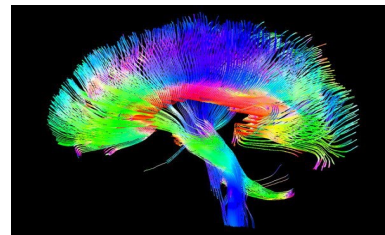
Er is absoluut geen gevaar. De training is non-invasief: de hersenen worden niet gemanipuleerd. Ze 'resetten' zichzelf aan de hand van de feedback en bepalen zelf welke problemen ze het eerst oplossen. Er is geen actieve inbreng nodig. De software is zo uitgebalanceerd dat je nooit een bepaalde frequentie teveel kan stimuleren. De trainingen beogen een goede balans en vooral de flexibiliteit van de hersenwerking.

Elke sessie is uniek!

Iedere mens wordt geboren met een eigen stel hersenen, waarin bepaalde talenten aanwezig zijn. De training is voor iedereen verschillend en aangepast aan de situatie van het moment zelf. De hersenen worden 256 keer per seconde gecheckt en krijgen indien nodig feedback.

Geeft de training blijvend resultaat?

Het is zoals een kind leren fietsen: telkens wanneer het kind zijn evenwicht dreigt te verliezen grijp je in ... tot het kind zelfstandig kan fietsen zonder erbij te hoeven nadenken. Door neurofeedback reorganiseert het centraal zenuwstelsel zich. Ontdoen van alle ballast werkt het brein vlotter en sneller



Hoeveel sessies heb je nodig?

Dat is afhankelijk van de persoon en de situatie. Normaal gesproken merk je al wel enig verschil vanaf 6 - 10 sessies. Bij velen gebeurt het eerder, bij anderen wordt het misschien niet opgemerkt. Bij het intakegesprek vul je een lijst in,

waarop een aantal mogelijke klachten staan. Als je na tien sessies een nieuwe lijst invult, zijn klachten ongemerkt verbeterd, of zelfs al vergeten zijn omdat ze zijn verdwenen ...

Effecten zijn:

- beter slapen
- meer rust in het hoofd
- betere concentratie en focus
- meer zelfvertrouwen
- minder hoofdpijn
- meer veerkracht en flexibiliteit
- je energiek en fit voelen
- beter kunnen omgaan met stress
- excelleren op het werk of in je sport