



BREINTRAINING - NEUROFEEDBACK

Wat levert neurofeedback op:

- Stressbeheer: Beheers je stress beter en voel je meer ontspannen.
- Focus en concentratie: Verbeter je focus voor betere prestaties op school, werk of in de sport.
- Betere slaap: Geniet van een betere nachtrust en voel je fitter
- Mentale en fysieke balans: Krijg controle over je brein voor een betere balans en meer energie.

Waarom kiezen voor neurofeedback?

- Thuis trainen: Gemak van thuis trainen, zonder wekelijkse bezoeken aan een praktijk.
- Veilig en pijnloos: Geen bijwerkingen, alleen maar voordelen.
- Oorzaak aanpakken: Neurofeedback richt zich op de bron van je problemen, niet alleen op de symptomen.
- Leuke manier om klachten aan te pakken: Neurofeedback maakt het verminderen of helemaal wegnemen van klachten leuk en interactief.
- Alternatief voor medicatie en gesprekstherapie: Zonder pillen of lange gesprekken kun je effectief werken aan je gezondheid.
- Blijvend resultaat: Wetenschappelijk bewezen effectief met resultaten die lang blijven.





kindertraining

Waar bestaat de breintraining – Neurofeedback uit?

Breinmeting (EEG)

We starten met een hersenactiviteit meting die slechts 5 minuten duurt. Met een EEG-band om je hoofd wordt je hersenactiviteit zichtbaar op het scherm. De resultaten bespreken we samen om te zien of deze overeenkomen met jouw klachten.

Vragenlijst

Voordat we beginnen met de training, vullen we samen een vragenlijst in om een goed beeld te krijgen van je klachten en doelen.

Training met de Brainmaker app

Thuis ga je aan de slag met de Brainmaker app, waarin je naar YouTube-filmpjes kunt kijken die je leuk vindt. Tijdens het kijken wordt je hersenactiviteit gemeten. Als je de juiste hersenactiviteit bereikt, wordt het beeld groter als beloning. Dit motiveert je hersenen om vaker zo te werken.

Thuis trainen

Je traint 3 maanden thuis met tussentijds contact om je voortgang te bespreken.

Afrondend gesprek

Na de training hebben we een afrondend gesprek en vullen we opnieuw de vragenlijst in om objectief te meten of de klachten zijn afgenomen.