

BETER SLAPEN KAN JE LEREN

met slaapexpert **Jana Maes**

donderdag 29 januari 2026



Als klinisch psycholoog, slaapexpert en hartcoherentiecoach helpt Jana Maes dagelijks mensen met slaapproblemen. Daarnaast geeft ze trainingen in **hartcoherentie**. Als slaapexpert is ze verbonden aan het slaapcentrum van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Regelmatig geeft ze voordrachten op maat van het doelpubliek.

Hartcoherentie training is een ademhalingstechniek waarmee de veerkracht versterkt wordt. Het is het aanleren van een vaardigheid om, met behulp van de ademhaling, een optimale toestand te creëren waar hart en brein in evenwicht komen. Het stelt je in staat om beter te herstellen van stress en er beter mee om te (leren) gaan.

Zij ontving in 2012 de **André Kahn Sleep Award** voor haar werk rond slaap.

Waar: Centrum Ysara, Dienstweg Havengeul, 8620 Nieuwpoort

Wanneer: 14 uur deuren open met koffieonthaal

14:30 uur lezing gevolgd door gebruikelijke receptie

Prijs: **12€** voor Neos-Nieuwpoort leden, **20€** voor niet-leden

Inschrijving: via onze website

of betaling aan onthaal is ook altijd mogelijk

