

1 daagse TRAINING 'VERBONDEN ADEMEN', Transformational Trauma Breathwork.

WELKOM op deze 'adembenemende' pagina van mijn website!!

Je bent niet voor niets bij deze informatie over de training 'Verbonden Ademen, Transformational Breathwork' terecht gekomen.

Ik neem je dan ook graag mee wat Ademtherapie en het vak Adem Coaching nu eigenlijk is. Wat kan een Ademtherapeut of AdemCoach nu voor jou betekenen?? En wat houdt de training 'verbonden ademen' nu in.



Jouw adem is onlosmakelijk verbonden met hoe je bent, hoe en waar je in het leven staat. De manier waarop je ademt heeft een enorme impact op hoe jij in het leven staat en andersom. Ergens was het moment daar dat jij als pure ziel, klein baby'tje bent geboren met een zielsmissie/-opdracht in dit leven. En jij ademde toen open, puur en zonder erover na te denken; verbonden met jezelf, verbonden met dat wat voor jou belangrijk was toen. Echter.... door gebeurtenissen, situaties, ervaringen in de wereld kan deze pure, open ademhaling waar een baby mee wordt geboren, beïnvloed worden of veranderen.

We leven momenteel in een gejaagde wereld waar dus ook dingen gebeuren die je misschien liever niet wilt zien, voelen, ervaren. Alles wat je niet wilt zien, voelen, ervaren, dat wat er niet mag zijn of wat je niet wilt, duw je weg. En het kan daardoor zo maar zijn dat je niet (meer) voluit ademt maar bijvoorbeeld je adem inhoudt of hoger in je borst ademt en zo ontwikkel je dus een adempatroon.

Dit adempatroon kan ervoor zorgen dat je lichaam wellicht te weinig zuurstof krijgt. Deze verandering van ademhaling heeft gevolgen op lichamelijk, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel gebied.

Het effect van een verstoorde, geblokkeerde ademhaling/adempatroon kan heel uiteenlopend zijn: vermoeidheid, koude handen, koude voeten, koude neus, duizeligheid, hoofdpijn, slecht en onrustig slapen, niet kunnen ontspannen, het verstijven van de spieren in je lichaam, verstopping, hyperventilatie, hartritmestoornissen, blokkades op mentaal en emotioneel gebied, etcetera, etcetera.



Wat is verbonden ademhalen?

Tijdens de training 'verbonden ademen' begeleid ik jou in de verbonden ademhaling. Dit betekent dat je door jouw mond ademt zonder pauze tussen de in- en uitademing, waarbij de ademhaling ook intenser wordt, dat wil zeggen: jouw ademhaling wordt dieper, sneller en vooral goed laag in je buik. Hierdoor kom je tot de diepere lagen in je lichaam, tot dat wat op onbewust niveau in jou opgeslagen ligt en adem je door dat heen wat zich mogelijk in jouw leven en jouw lichaam heeft vastgezet.

Door verbonden te ademen, breng je jouw oorspronkelijke ademritme weer terug en kun je opgeslagen, weggestopte, onverwerkte emoties/patronen/overtuigingen/situaties alsnog doorleven en toelaten vanuit liefde en acceptatie. Je voelt dan uiteindelijk rust en vrede over je heen komen.

De training 'verbonden ademhaling' helpt jou om op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau je weer te verbinden met jezelf, met jouw unieke ziel en zielsopdracht in dit leven. Deze training is dan ook een boost op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel gebied.

Je leert jezelf weer optimaal ademen met alle positieve gevolgen van dien!

Deze training 'verbonden ademen', draagt bij aan:

- uit overlevingspatronen weer in je lijf komen
- bij in je lijf opgeslagen, weggestopte, onverwerkte emoties, patronen, overtuigingen, situaties komen
- ruimte geven aan dat wat belangrijk is voor jou en dit bekrachtigen
- loslaten wat jou niet meer dient, waar je niet meer mee bezig hoeft te zijn, wat niet van jou is
- het doorleven, toelaten en ervaren vanuit acceptatie
- weer verbinden van hoofd- hart- intuïtie- ZIJN- ziel -zielsopdracht
- rust, ruimte en vrede in en over jezelf ervaren
- meer ruimte voor een optimale gezonde ademhaling
- dat er meer zuurstof op celniveau wordt opgenomen, wat positief effect heeft op jouw fysieke, emotionele, mentale en spirituele gezondheid. Dit leidt tot een hoger niveau van bewustzijn.

In plaats van dat je jouw 'adem inhoud', krijg je lucht en ruimte. In plaats van dat je 'verstijft', kom je weer in beweging. In plaats van dat jij je 'niet meer laat horen', geef je jezelf weer een stem en verbind jij je weer met jouw ziel, met jouw missie hier op aarde, wat

jouw levensgeluk weer meer doet stromen.

De training 'Verbonden ademen' is dan ook werkelijk een prachtig cadeau om weer in contact met je lijf te komen en daarmee met de diepste kern in jezelf. Verbonden ademen is ook een hulpmiddel dat je mee kunt nemen in je leven voor alle mogelijke nare momenten die nog zouden kunnen komen. Wanneer je leert door onprettige momenten heen te ademen door een open, verbonden ademhaling, zullen deze momenten geen grip kunnen hebben op de kwaliteit van je leven.

DUS:

- > mocht je er behoefte aan hebben,
- > heb je klachten,
- > wil je werken aan verdieping in zichzelf
- > wil je (weer) in contact komen/zijn met jouw lichaam
- > wil je traumawerk doen,
- > wil je in verbinding zijn met de diepste kern in zichzelf
- > wil je terug naar een optimale ademhaling die enorme gezondheidsvoordelen heeft
- > of heb je gewoon interesse in Ademwerk, Ademtherapie, verbonden ademen of een ademsessie?



Neem dan gerust nu al **contact** met me op, dan kan ik je meenemen in alle mogelijkheden van de training 'Verbonden Ademen, de mogelijkheden van individueel Ademwerk, Ademtherapie, Ademcoaching, Transformational Breathwork, Traumawerk door verbonden ademen en alle aanvullende informatie over een ademsessie.

Kosten Eén daagse training 'Verbonden Ademen'

Momenteel zijn er geen nieuwe data gepland.

Kosten zullen t.z.t. weer bekend worden gemaakt als er nieuwe data gepland worden.

Het is wel mogelijk om ter kennismaking een ademsessie los in te plannen. Ademwerk/ademtherapie kan echter ook onderdeel zijn van een behandelplan gericht op jouw (hulp)vraag, waarbij je eventueel meerdere ademsessies inplant die telkens weer gericht zijn op jouw vraag en jouw ontwikkeling in het moment.

Op het tabblad 'Tarieven en vergoedingen' vind je meer informatie over tarieven van individuele sessies Ademwerk, Ademtherapie, Ademcoaching, Transformational Trauma Breathwork