

ADEM RETRAITE

ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE



9 T/M 15 NOVEMBER 2026 PORTIMAO, ALGARVE

**Basistraining bewust verbonden ademwerk
Module 1 & 2 in Portugal**

Ervaar de kracht van adem.

Je adem is zonder oordeel en laat je ervaren dat alles er mag zijn.

Bewust verbonden ademwerk vergroot je bewustzijn en brengt je terug bij jezelf.

Hoe doen we dat?

In kleine groepen onder begeleiding van liefdevolle en ervaren trainers en coaches, ervaar je de zachte kracht van de verbonden ademtechnieken.

We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, waarbij je je helemaal opent.

Je leert dat je adem jou kan dragen, met al je zon- en schaduwkanten, pijn en vreugde.

Dat geeft jou de ruimte om je talenten, verlangens en doelen te herkennen en tot bloei te laten komen. Na de basistraining ben je in staat zelfsessies te doen met een bewust verbonden ademhaling.

Wat kan het je brengen?

Fysiek brengt het je meer energie, ontgiftiging van je lijf en je voelt je vitaler.

Ademen brengt rust in je systeem. Via je authentieke ademflow ontstaat ruimte voor acceptatie, integratie en transformatie. Zo kan je loslaten wat je belemmert en weer in contact komen met wie jij werkelijk bent. Je maakt verbinding met je hart en met je essentie.

Ervaar de zachte kracht, harmonie, zelfwaardering en zelfliefde.

Voor wie?

Iedereen die geïnteresseerd is in de kracht van de adem en dat wil leren in te zetten voor zichzelf en/of anderen. Het is een prachtig cadeau voor jezelf, een heel bijzondere verdieping in bewustzijn. De twee basismodules vormen tevens de basis van de opleiding tot bewust verbonden ademcoach, aan de Adem en Bewustzijn Academie.

Inhoud van module 1 en 2 :

- Minstens twee ademsessies per dag
- Inzicht in je adempatroon en hoe zich dat verhoudt tot je leven
- Feedback op je adempatroon en je sabotagepatronen
- Aandacht voor je proces, je eigen proces leren bewaken
- Uitwisseling, beweging, stemgebruik
- Meditatie, focus training
- Filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- Verdieping door coaching en spelen
- Zelfsessies kunnen doen en faciliteren bij jezelf
- Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde

Kosten:

Module 1 en 2 (6 daagse) in de venue Bom Retiro, Portimão, Portugal. <https://bomretiro.be/>
Een fijne villa in het zuiden van Portugal met heerlijke maaltijden, koffie, thee en tussendoortjes.
De kosten van de ademretraite zijn € 2070,- inclusief trainingskosten, verblijf en eten.

De kamers worden gedeeld met 2 personen.

We hebben een 1 persoonskamer beschikbaar (toeslag is 200 euro) wees er snel bij.

De prijs is exclusief (vlucht)tickets en de transfer naar en van de venue.

De registratie is rond zodra je hebt betaald, dat kan op de ABA site met de link:

<https://www.ademenbewustzijnacademie.nl/agenda/basis-ademwerk-module-1-en-2-portugal/>

Je bent van hart welkom maandag 9 november vanaf 15 uur. We starten het programma dinsdag om 9.30 uur. Het programma eindigt zondag 15 november rond 15 uur.

Module 1 & 2 : 9 t/m 15 November 2026 Portimão.

Trainers Ragen Wesselius en Amber Lot

**“Breath is the finest gift of nature.
Be grateful for this wonderful gift.” Amit Ray**



Voor meer informatie of inschrijven:

Ragen Wesselius www.diviamragen.nl/ mail: adem@diviamragen.nl /tel: 0624670011
Amber Lot www.amberlot.nl/ademwerk/ mail: amber@amberlot.nl /tel: 0641861618
www.ademenbewustzijnacademie.nl