

ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

Basistraining bewust verbonden ademwerk
Module 1 & 2



20 T/M 25 JUNI WERKHOVEN, UTRECHT (ZONDER OVERNACHTING)
19 T/M 24 NOVEMBER PORTIMAO, ALGARVE (MET OVERNACHTING)

Ervaar de kracht van bewust verbonden ademwerk en leer de technieken en filosofie erachter. Krijg inzicht in je overtuigingen en valkuilen en leer je adem in te zetten om terug naar liefde te veren. Ontdek de ademtechnieken om je ademhalingsstelsel optimaal te gaan gebruiken. Leer effectief je eigen adem in te zetten om je potentieel te herkennen, te verwezenlijken en tot bloei te laten komen.

Hoe doen we dat?

In kleine groepen onder begeleiding van 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, een grotere ademcapaciteit, een vitaler middenrif en ontgiftiging van je lijf.

Meer rust in je systeem. Je authentieke ademflow brengt herkenning, erkenning, acceptatie, integratie en transformatie van je belemmeringen. Dit brengt je weer in contact met wie jij werkelijk bent.

Je maakt verbinding met je centrum, met je hart, met je essentie.

Ervaar de zachte kracht, harmonie, vervulling, zelfvertrouwen, zelfliefde en zelfwaardering.

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. Na basismodule 2 kun je doorstromen naar de opleiding tot ademcoach.

Zie voor meer informatie en data op www.ademenbewustzijnacademie.nl.

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
- Liefdevolle professionele begeleiding
- 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) Werkhoven, Utrecht, zonder overnachting € 1550.

Kosten zijn opgebouwd uit € 210,- training per dag en € 50 euro locatie, gezonde lunch, tussendoortjes, koffie en thee. De trainingsdagen starten om 9:30 uur. Inloop vanaf 9:00 uur. Tot 17.00 uur.

Module 1 en 2 (5 daagse) Portimão, Algarve, Portugal, met overnachting € 1750 exclusief ticket/transfer .

Kosten zijn opgebouwd uit € 210,- training per dag en € 100 euro slaap en verblijf

Een heerlijke venue in het zuiden van Portugal met heerlijke maaltijden, koffie, thee en tussendoortjes.

De trainingsdagen starten om 7.45 en eindigen rond 21.30 uur.

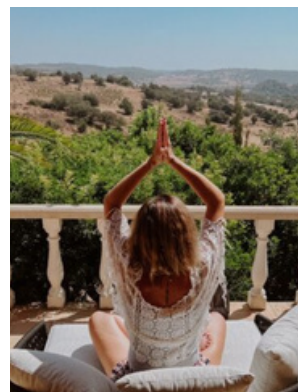
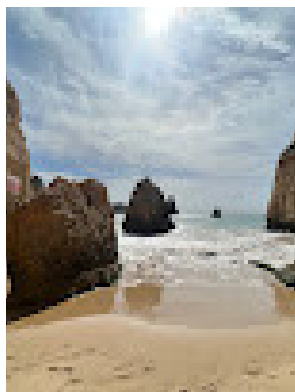
De registratie is rond zodra je hebt betaald, na ontvangst van de factuur.

Data 2024:

Module 1 & 2 20 t/m 25 juni Werkhoven, Utrecht, zonder overnachting

Module 1 & 2 19 t/m 24 november Portimão, Algarve, Portugal met overnachting

“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 email:adem@diviamragen.nl tel: 0624670011

Amber Lot

www.amberlot.nl email:amber@amberlot.nl of tel: 0641861618