

# De ultieme transformatie week

Intensieve ademweek

*Sla je vleugels uit  
en voel je vrij!*

## Ervaringen van deelnemers

*"Het was fantastisch. Ik had nooit gedacht dat deze simpele techniek zo effectief zou zijn. Ik heb veel ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en lichaamswerk, maar dit was nieuw voor me. TB was voor mij het begin van het oplossen van al mijn emotionele en fysieke blokkades. Na de workshop voelde ik me een ander mens, met een onbeperkte hoeveelheid levensenergie. De begeleiding was wat mij betreft zeer professioneel, zowel de kennisoverdracht, als wel de liefdevolle begeleiding bij de oefeningen. Een aanradertje voor iedereen die zichzelf en z'n lichaam ook maar een beetje serieus neemt!" –Jort*

*"Ik raad iedereen aan om zo'n weekend te volgen. Het doet zoveel goeds met je! Ik voelde ik me heel energiek, ik wou zingen, dansen, springen en lachen... wat een goed gevoel - Dit was zo lang geleden! - Linda*

## Contact

### Nadja Benschop

Arts—ademcoach

Telefoon: 06 - 237 46 567

E-mail: [info@altractive.nl](mailto:info@altractive.nl)

[www.altractive.nl](http://www.altractive.nl)



---

### Wilna Eenkhoorn

Yogalerares - Ademcoach

Telefoon: 06 - 215 41 229

E-mail: [wilnaeenkhoorn@planet.nl](mailto:wilnaeenkhoorn@planet.nl)

[www.paradijsopaarde.nu](http://www.paradijsopaarde.nu)



## De ultieme transformatieweek:

**Wil jij een blijvende verandering in je leven? Je leven voluit leven? En ben je niet bang om je leven te vullen met ruimte, vreugde en vrijheid? Leer dan in een week tijd één van de allerkrachtigste ademtechnieken op aarde.**

## Wat is Transformational Breath®?

**Transformational Breath®** is een krachtige, liefdevolle, zelfhelende techniek waarbij aandacht wordt besteed aan een nieuwe manier van ademen. Door deze techniek ga je dieper in je buik ademen en gebruik je je volledige ademhalingscapaciteit.

Het merendeel van ons ademt niet bewust en ademt niet op een volwaardige manier. Het maximum van onze ademhalingscapaciteit wordt zelden gebruikt, waardoor we onszelf te kort doen aan de zuurstof die ons lichaam dagelijks nodig heeft.

Een diepe en meer volledige ademhaling geeft energie aan het hele lichaam. Je voelt je rustig, zelfvoldaan, vitaler en energiever.

## Zoals je ademt, zo leef je!

**De manier waarop je spontaan ademt vertelt veel over hoe je leeft. Door je adempatroon te bestuderen krijgen we informatie over jouw leven en hoe je met je levenservaringen omgaat. Vanuit dat vertrekpunt begeleiden we je naar een meer effectief adempatroon.**

Negatieve gevoelens, trauma's, angsten en/of specifieke belemmerende gedachten of ideeën kunnen zich vastzetten in het lichaam als ze niet helemaal verwerkt worden. Hierdoor blokkeren ze de vrije doorgang van de adem. Dit kan lichamelijke en emotionele of psychische last veroorzaken.

Met Transformational Breath® brengen we je terug naar je ademhaling zoals hij is bedoeld: diep, open en vrij. Door je ademhaling te veranderen kan er daadwerkelijk iets in je dagelijkse leven veranderen. Je krijgt zo een prachtige techniek in handen waarmee je zelf je leven volledig vanuit innerlijke kracht aan kan pakken. Na deze week ben je in staat om zelfstandig je eigen ademsessies te doen.

*Judith Kravitz's techniques have the power to lead one to have a direct experience of liberation on many levels. You may call it a short cut to enlightenment."*  
- Tulku Rimpoche Thubten - Tibetan Buddhist Lama

## De inhoud

Tijdens deze week duik je diep in jezelf met behulp van de kracht van je eigen adem, coachings technieken en deskundige begeleiding. Je maakt grote sprongen in je ontwikkeling op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied, waardoor je je volledige potentieel gaat ervaren en accepteren in je leven.

**Deze levensveranderende week bevat onder meer:**

- 2 ademsessies per dag
- Speciale ademsessies zoals een watersessie
- Ademanalyses
- Feedback op je ademhaling en hoe je in het leven staat
- Persoonlijke begeleiding
- Verdiepende coachingsessies
- Lichaamsbeweging (yoga oefeningen, dans)
- (H)eerlijk gezond eten
- Frisse lucht
- Veel momenten van plezier en ontspanning
- **Terugkomdag**

## Resultaten

- Diepgaande en blijvende persoonlijke transformatie
- Inzicht in jezelf en je belemmerende patronen
- Openheid en vrijheid
- Vitaliteit en innerlijke rust
- Vreugde en vertrouwen in jezelf
- Een bijzonder aanstekelijke dosis levensvreugde

## Wil je meer weten of deelnemen?

Kijk op de website voor meer informatie over tijd en plaats  
of mail: [info@altractive.nl](mailto:info@altractive.nl) of [wilnaeenkhoorn@planet.nl](mailto:wilnaeenkhoorn@planet.nl)