



Bewust Verbonden Ademwerk Basistraining

Breath is the bridge which connects life to consciousness, which unites your body to your soul. Just breathing and smiling can make us very happy, because when we breathe consciously we recover ourselves completely and encounter life in the present moment and when we practice looking deeply we realise that our home, our paradise is everywhere.

-Tich Nat Than

Locatie

Paradijs Op Aarde.nu
Noordermeerweg 13. 8312 RA Creil.

Data

Basistraining	2020:	2021:
Module 1.	25 - 27 september	5-7 maart
Module 2.	2 - 4 oktober	12-14 mrt

Tijden

Start vrijdag 9:00 uur - laatste dag eindigt ± 17.00 uur

** Je bent welkom vanaf de avond voorafgaande aan de training **

Kosten incl verblijf en eten

Module 1 + 2	€ 1650,-
Module 1 of 2	€ 825,-

Trainers: Wilna Eenkhoorn, Tamara Groen e.a.

Deelnemers: Minimaal 7 maximaal 12.

Ademwerkers: 1 op 2 deelnemers.

Inschrijven en info: www.paradijsopaarde.nu/contact/

Email Wilna: weenkhoorn@gmail.com

Telefoon Wilna: +316 21 54 12 29.

Basistraining bewust verbonden ademen

Ontdek wat jouw adem voor je kan betekenen en hoe je kunt werken met je eigen ademhaling als middel voor fysieke gezondheid, bewustwording, persoonlijke groei en diep vertrouwen in het leven te ervaren.

Ervaar de kracht van de verbonden ademtechnieken en krijg inzicht in je belemmerende overtuigingen en valkuilen. Ook gaan we in op de techniek en filosofie. We werken in kleine groepen met veel begeleiding van ervaren coaches en trainers. Leer verschillende ademtechnieken om je ademhaling systeem optimaal te gaan gebruiken en in te zetten in het dagelijks leven. Na de basistraining ben je in staat voor jezelf sessies te doen met bewust verbonden ademen.

Hoe doen we dat?

We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, de adem waarmee je geboren bent. Jouw authentieke ademflow levert meer energie, gezondheid, liefde, vreugde, balans en ontspanning op. Bewust verbonden ademen lost stress, onverwerkte emoties en overtuigingen uit het verleden op. Deze herinneringen liggen opgeslagen in je celgeheugen. Hierdoor ontstaat ruimte die je bij je eigen waarheid en liefde brengt.

Wat kan de basistraining je brengen?

Herkenning, acceptatie, integratie en transformatie van je belemmeringen. Dit brengt je naar de verbinding met je hart, je essentie. In contact met jezelf. Dit biedt ontspanning, rust, kracht, harmonie, zelfvertrouwen en zelfwaardering. Kortom inzicht en bewustwording en leidt tot vervulling en vreugde. Uitbreiding in gezondheid, energie en een gevoel van welbevinden. Diepgaande en blijvende verzoening en acceptatie van je verleden.

Voor wie?

Iedereen die geïnteresseerd is in de kracht van de adem en dat wil leren in te zetten voor zichzelf. De twee basismodules vormen mede de basis van de training tot ademcoach. Hierna kun je door naar de modules 3, 4, 5, 6, 7, of de master.

Inhoud van de training

- ±2 ademsessies per dag
- Inzicht in je adempatroon en de relatie met je leven
- Feedback op je adempatroon en je sabotagepatronen
- Aandacht voor je proces, je eigen proces leren bewaken
- Liefdevolle begeleiding, uitwisseling, beweging, tonen.
- Meditatie, focus training, spelen
- Filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- Verdieping door coaching en spelen
- Verschillende ademsessies door je mond en je neus
- Sessies kunnen doen en faciliteren bij jezelf
- Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde

