



MODULE 1&2
Basistraining 2021

BEWUST VERBONDEN ADEMWERK OPLEIDING

Your breath is powerful

Learn to master it



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.

THICH NAT THAN

Basistraining bewust verbonden ademen

Ontdek wat de adem voor je kan betekenen en hoe je kunt werken met je eigen ademhaling als middel voor fysieke gezondheid, bewustwording, persoonlijke groei en uitbreiding van de liefde en vreugde die je bent. Ervaar de kracht van de verbonden ademtechnieken en krijg inzicht in je overtuigingen en valkuilen. Daarnaast gaan we in op de techniek en filosofie erachter. We werken in kleine groepen met veel begeleiding van ervaren coaches en trainers.

Kom en ontdek alle ademtechnieken om je ademhaling systeem optimaal te gaan gebruiken en in te zetten voor al je ongemak of gedoe. De ademtechnieken leren je effectief je eigen adem in te zetten en ondersteunen je om je potentieel te herkennen, te verwezenlijken en je talenten, je wensen en je doelen helemaal tot bloei te laten komen. Na de basistraining ben je in staat zelfsessies te doen met een bewust verbonden adem

Hoe doen we dat

We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, de adem van een baby. 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. Hiervoor in de plaats komt het gewenste verlangen wat je bij je eigen waarheid en liefde brengt.

Wat kan het je brengen

Herkenning, verzoening, acceptatie, integratie en transformatie van je belemmeringen. Dit brengt je naar de verbinding met je hart, je essentie. Het contact met wie jij werkelijk bent, biedt ontspanning, rust, kracht, harmonie, zelfvertrouwen en zelfwaardering. Kortom inzicht en bewustwording en leidt tot vervulling en vreugde.

Voor wie?

Voor iedereen die geïnteresseerd is in de kracht van de adem en dat wil leren in te zetten voor zichzelf en/of anderen op professionele wijze. De twee basismodules vormen mede de basis van de training tot bewust verbonden ademcoach. Na deze 6 dagen kun je doormerken naar de modules 3, 4, 5 en 6.

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 en spelen
- Meditatie, focus training, filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- Verdieping door coaching en spelen
- Verschillende ademsessies door je mond en je neus
- Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde



DATA 2021

Basistraining - Lente Herfst

Module 1. 3 daagse. 5-7 maart / 24 - 26 september

Module 2. 3 daagse. 12-14 maart / 1 - 3 oktober

Tijden

1e dag 9.00 uur - laatste dag ± 17.00 uur

Je bent welkom vanaf de avond voorafgaande aan de training

Kosten

Module 1 + 2. € 1200,- + verblijf € 450,-. Totaal € 1650,-

Module 1 of 2. € 600,- + verblijf € 225,-. Totaal € 825,-

Locatie

Paradijs Op Aarde.nu

Noordermeerweg 13. 8312 RA Creil.

Inschrijven

Mail Wilna: weenkhoorn@gmail.com

Telefoon: 06 21 54 12 29

Informatie: www.paradijsopaarde.nu

