

Ontdek de magie van je adem

Module 1

31 okt - 2 nov

Module 2

14 - 16 nov

2025

Ademretraite Amsterdam
Bewust Verbonden Ademwerk



Mariët Bakker

Yoga & Bewust Verbonden Ademwerk



“Bewust Verbonden Ademwerk is een prachtige methode om je gewaar te worden van je eigen unieke adempatroon. Je adempatroon vertelt veel over hoe je in het leven staat.”

Je ontdekt dat je de adem veelal onbewust gebruikt. En dat je die adem kunt veranderen en uitbreiden. En daarmee je volledige potentieel kunt ontdekken. Ontdek dat je de adem in kan zetten voor je geluk, welzijn, groei en wijsheid.

De ademretraite bestaat uit twee lange weekenden (vrijdag t/m zondag) waarin we in een kleine groep werken met de adem. De Modules 1 & 2 vormen tevens de basis voor de opleiding tot ademcoach bij de Adem en Bewustzijn Academie.

Elke module heeft:

- ▶ Twee ademsessies per dag
- ▶ Verdiepingsoefeningen
- ▶ Veel ontspanning en plezier

Tijdens Module 1 & 2 leer je de adem bewust in te zetten als instrument voor versterking van je fysieke gezondheid, je mentaal-emotionele groei en voor bewustwording op zielsniveau. Daarmee ontstaat uitbreiding van de liefde en vreugde die je al bent.



Ademretraite



Wanneer

- ▶ Module 1: 31 okt - 2 nov '25 € 770,—
- ▶ Module 2: 14 - 16 nov '25 € 770,—

Waar is het?

Studio Lumen
Nieuwe Keizersgracht 58
1018 DT Amsterdam

Info & aanmelding

Mariët Bakker
+31 (0)6 11 36 04 84
marietb@xs4all.nl

www.marietbakker.nl
www.ademenbewustzijnacademie.nl



Mariët Bakker

Yoga & Bewust Verbonden Ademwerk