

Bewust Verbonden Ademwerk Retraite Module 1. & 2.

“Adem is de brug die het leven verbindt met het bewustzijn, het verenigt je lichaam met je ziel. Alleen al door te ademen en te glimlachen openen we ons hart en als we bewust ademen, herstellen we ons volledig. We zijn dan weer in staat om onszelf te ontmoeten in het huidige moment. Als we dieper kijken, realiseren we ons dat ons huis, ons paradijs, overal al is.”

— Thich Nhat Hanh —

Basistraining en retraite Bewust Verbonden Ademwerk

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.

Hoe doen we dat? We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, de adem van een baby. Jouw authentieke ademflow levert je meer energie, gezondheid, liefde, vreugde, balans en ontspanning op.

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. Het biedt ontspanning, rust, kracht, harmonie, zelfvertrouwen en zelfwaardering. Kortom, inzicht en bewustwording, het leidt tot vervulling en vreugde.

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. De twee basismodules vormen tevens basis van de opleiding tot bewust verbonden ademcoach. Na basismodule 2 kun je doorstromen naar de opleiding en de master.

Inhoud van Module 1. en 2.

- ▶ Twee à drie 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, stemgebruik
- ▶ Meditatie, focustraining
- ▶ Filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- ▶ Verdieping door coaching en spelen
- ▶ Verschillende ademtechnieken door je mond en neus
- ▶ Zelfsessies kunnen doen en faciliteren bij jezelf
- ▶ Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde

Wat kun je ervaren na deze basistraining?

Uitbreiding in gezondheid, energie en een gevoel van welbevinden. Diepgaande en blijvende verzoening en acceptatie van je verleden. Voortschrijdend inzicht in jezelf, je leven en je (adem)patronen en hoe je telkens terug kunt bewegen, door de adem, terug naar de liefde die je bent.



Ademretraite

Voorjaar:

- ▶ Module 1: 18-20 maart '22 € 690,—
- ▶ Module 2: 1-3 april '22 € 690,—

Najaar:

- ▶ Module 1: 4-6 nov '22 € 690,—
- ▶ Module 2: 18-20 nov '22 € 690,—

We beginnen op de vrijdag om 14.00 uur, zaal open: 13.45 uur.

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.paradijsopaarde.nu

 **Mariët Bakker**
Yoga & Bewust Verbonden Ademwerk