

ADEMCIRKEL - 25 Augustus 19.30-21.30

Bewust verbonden ademwerk
is de krachtigste tool *om*
in verbinding met jezelf te komen.

Ademen in groepsverband is krachtig en verhoogt de energie waardoor er nog diepere processen opgang kunnen komen. Thema's zijn veelal gemeenschappelijk en je leert veel met en van elkaar.



Een vergroot bewustzijn over je eigen adempatroon geeft inzicht over hoe je leeft, over wat je in de weg zit, je blokkades, oude pijnen en overtuigingen. Bewust verbonden ademen kan je inzetten om al je gedoe met liefde te ontmoeten zodat je oude trauma en onderdrukte emoties kunt integreren en ruimte maakt voor wat werkelijk belangrijk voor je is. Dit biedt ruimte voor transformatie.

Bewust verbonden ademwerk werkt op lichamelijk, emotioneel en spiritueel niveau.

Je leert hoe je de adem kan inzetten om:

- spanning en stress los te laten en op een diep niveau te ontspannen.
 - inzicht in jouw hulpvraag te krijgen en in wat jij nodig hebt om volop te leven.
 - te gronden en verbinding te maken met je lichaam en je gevoelens.
 - liefdevol bedding te geven aan alles in jou: jouw emoties, overtuigingen en weerstanden zodat ze geïntegreerd worden en je niet meer in de weg zitten.
- Al met al is ademen een prachtige gereedschap voor een gezond leven.*

Het verloop van de ademcirkel:

Vanaf 19.15 ben je van harte welkom in de studio.

We beginnen met een korte intro over onszelf en bewust verbonden ademwerk. Vervolgens doen we een oefening om inzicht te krijgen in jouw intentie voor de ademsessie.

De sessie duurt in totaal 1 uur we eindigen de ademcirkel met een deelronde.

We vragen je om een badlaken of een sarong en je eigen waterfles mee te nemen.

De ademcirkel begeleid en organiseer ik samen met mijn collega Mees, van spacebyme.com.

Informatie en aanmelden:

Data: 25 augustus 19.30-21.30

locatie: Studio da Vasco. Vasco da Gamastraat 10, Amsterdam

Prijs: 50 euro

Info en aanmelden: amber@amberlot.nl