

## Basistraining 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.

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 doorstromen naar de modules 3, 4, 5 en 6.

De opleiding en de master die gegeven wordt bij Wilna Eenkhoorn

<https://www.paradijsopaarde.nu/wp-content/uploads/2021/01/bva-opleidingsprofiel.pdf>.



## 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 basistraining	Voorjaar 2022	Begin 2023
Module 1, driedaagse	3 tot 5 juni	20 tot 22 Januari
Module 2, driedaagse	24 tot 26 juni	3 tot 5 februari

## Kosten

Module 1 en 2 samen 1500,- Kosten zijn opgebouwd uit 200,- training per dag en 50,- kosten heerlijk eten en prachtig verblijf op locatie Diviam Ragen in Werkhoven.

Module 1 of 2, 750,- per driedaagse. Wanneer je beide modules te gelijk boekt krijg je een korting van 50,- op het gehele bedrag. De gehele basis training bedraagt dan 1450,-

## Tijden

Start trainingdagen 9:30 uur inloop vanaf 9:00 uur tot 17:00 uur waarbij op zaterdagavond een avondprogramma is tot uiterlijk 20:30 uur. Een heerlijke gezonde lunch met optie tot helemaal vegan en glutenvrij is inbegrepen.

Zaterdagavond is er een diner voor het avondprogramma.

## Locatie en Inschrijven

**Locatie:** Achterdijk 78, 3985 LB Werkhoven

**Voor meer informatie of inschrijven:**

Via **Ragen Wesselius**

contactformulier op website: [www.diviamragen.nl](http://www.diviamragen.nl)

Email: [adem@diviamragen.nl](mailto:adem@diviamragen.nl) of bel: +31624670011

Of via **Amber Lot**

[www.amberlot.nl](http://www.amberlot.nl)

Email: [amber@amberlot.nl](mailto:amber@amberlot.nl) of bel: 0641861618

