

ADEM RETRAITE

ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

Basistraining bewust verbonden ademwerk
Module 1 & 2 in PORTUGAL



2 T/M 8 FEBRUARI 2026 PORTIMAO, ALGARVE

Ervaar de kracht van adem.

Je adem is zonder oordeel en laat je ervaren dat alles er mag zijn.

Bewust verbonden ademwerk vergroot je bewustzijn.

Het geeft inzicht in je overlevingsmechanismen en blokkades,
waardoor je bewust kan kiezen om het leven te leiden wat je wilt.

De adem brengt je thuis.

Hoe doen we dat?

In kleine groepen onder begeleiding van liefdevolle en ervaren trainers en coaches, ervaar je de zachte kracht van de verbonden ademtechnieken.

We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, waarbij je je helemaal opent.

Je leert dat je adem jou kan dragen, met al je zon- en schaduwkanten, pijn en vreugde.

Dat geeft jou de ruimte om je talenten, verlangens en doelen te herkennen en tot bloei te laten komen.

Na de basistraining ben je in staat zelfsessies te doen met een bewust verbonden ademhaling.

Wat kan het je brengen?

Fysiek brengt het je meer energie, je ontgifting van je lijf en je voelt je vitaler.

Ademen brengt rust in je systeem. Je authentieke ademflow brengt herkenning, erkenning, acceptatie, integratie en transformatie van je belemmeringen. Dit brengt je weer in contact met wie jij werkelijk bent.

Je maakt verbinding met je centrum, met je hart, met je essentie.

Ervaar de zachte kracht, harmonie, vervulling, zelfvertrouwen, zelfliefde en zelfwaardering.

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 in bewustzijn. De twee basismodules vormen tevens de basis van de opleiding tot bewust verbonden ademcoach, aan de Adem en Bewustzijn Academie. Na basismodule 2 kun je doorstromen naar de opleiding tot ademcoach.

Zie voor meer informatie en data op www.ademenbewustzijnacademie.nl.

Inhoud van module 1 en 2 :

- Minstens twee ademsessies per dag
- Inzicht in je adempatroon en hoe zich dat verhoudt tot je leven
- Feedback op je adempatroon en je sabotagepatronen
- Aandacht voor je proces, je eigen proces leren bewaken
- Uitwisseling, beweging, stemgebruik
- Meditatie, focus training
- Filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- Verdieping door coaching en spelen
- Zelfsessies kunnen doen en faciliteren bij jezelf
- Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde

Kosten:

Module 1 en 2 (6 daagse) in de venue Conmigo, Portimão, Portugal. Een fijne villa in het zuiden van Portugal met heerlijke maaltijden, koffie, thee en tussendoortjes.

De kosten van de ademretraite zijn €1950,- inclusief trainingskosten, verblijf en eten.

De prijs is exclusief (vlucht)tickets en de transfer naar en van de verblijfplaats.

De registratie is rond zodra je hebt betaald, na ontvangst van de factuur.

Je bent van hart welkom maandag 2 februari vanaf 19 uur. Er staat een soepje voor je klaar als je niet gedineerd hebt. We starten het programma dinsdag in de ochtend. Het programma eindigt zondag 8 februari rond 15 uur.

Data:

Module 1 & 2 : 2 t/m 8 februari 2026

Portimão, met trainers Wilna Eenkhoorn en Amber Lot

**“Breath is the finest gift of nature. Be grateful for this wonderful gift.”
Amit Ray**



Voor meer informatie of inschrijven:

Wilna Eenkhoorn

www.ademenbewustzijnacademie.nl

[email:info@ademenbewustzijnacademie.nl](mailto:info@ademenbewustzijnacademie.nl)

Amber Lot

[www. amberlot.nl/ademwerk/](http://www.amberlot.nl/ademwerk/) Email: amber@amberlot.nl of tel: 0641861618