



Workshop 'Kracht van Ademen'

Soms raakt je natuurlijke adempatroon verstoord door stress, emoties of pijn. Leer je ademhaling inzetten voor diepere ontspanning, een betere gezondheid en grotere vitaliteit!

Kom ook en ervaar het zelf!

De volgende ademtechnieken zullen aan bod komen:

- Bewust uitademen: uit je hoofd in je lijf met een effectieve onderbuikademhaling!
- Hartcoherentie: in een paar stappen van stress naar rust en veerkracht!
- Fit en energiek ademhaling (methode Wim Hof) voor meer energie en een sterk immuunsysteem!
- Verbonden Ademhaling: een helende ademreis voor het opheffen van emotionele en fysieke blokkades! Een actieve meditatie van ongeveer een half uur. Er wordt bij deze oefening geademd op muziek, de oefening is reinigend en verdiepend en is een ware energiedouche!

Locatie : Yogahouse Arnhem, Putstraat 11, Arnhem

Datum/tijd : zaterdag 22 juni van 13.30 - 16.30 u

Meenemen : grote badhanddoek + een klein hoofdkussentje + een flesje water

Kleding : losse, makkelijk zittende kleding

Prijs : 32,50 euro per persoon, je inschrijving is definitief wanneer het bedrag voor de workshop is overgemaakt op: NL54 INGB 0704 5980 27 t.n.v. C. André

Inschrijven : bel 06-44 36 50 09 of mail: info@verademend.nl

Tot ziens! Colette André, www.verademend.nl