

# De kracht van ademen

Hoe vaak sta jij stil bij je adem? In hoeverre ben je je bewust van jouw adempatroon? De adem is onze belangrijkste energiebron. Het geeft ons, naast zuurstof, levensenergie. Het belang van een zachte, vloeiende adem en gecoördineerde bewegingen die de gezondheid bevorderen, wordt al eeuwenlang erkend.

“Bewust worden” kan op verschillende manieren. Wij staan bekend om het aanspreken van die verschillende manieren. Eén daarvan is de adem. De manier waarop we ademen geeft veel, niet direct zichtbare, informatie. Het heeft een signaalfunctie, waarmee je kan werken bij transformerende persoonlijke ontwikkeling. Wat vertelt je lichaam in het moment? Leef je de ervaring en beleef je de energie? Ben je je bewust van je potentieel? We besteden er tijdens onze trainingen aandacht aan en onderkennen dat een uitgebalanceerd adempatroon belangrijk is. Daarom organiseren we in samenwerking met ademexpert Wies van Beek de workshop ‘De kracht van Ademen’.

## Data en locatie

25 nov 2021, 13:00 - 17:00 uur

Locatie: Gelderland

## Deelname

199,- excl. btw horeca  
inbegrepen

‘ Doordat we vaak in ons hoofd zitten verliezen we het contact met ons lichaam. We verliezen op deze manier het contact met onszelf. Het hoofd maakt overwegingen en je lichaam geeft antwoord. De adem is de verbinding.’

# De kracht van ademen

Ademen doen we de hele dag, maar doen we het ook bewust? Je gebruikt doorgaans maar een klein deel van je longcapaciteit. Vaak adem je te hoog en te snel, wat op langere termijn onprettige gevolgen kan hebben: onrust, burn-out, oververmoeidheid en hyperventileren. Een gevoel van gejaagdheid, je hoofd dat overuren maakt en de avond die te kort is om helemaal te ontspannen.

## Wat levert een bewuste ademhaling jou op?

- Spanning en stress vermindering
- Persoonlijke ontwikkeling
- Een bewust en gezond adempatroon
- Meer energie, kracht en focus
- Meer vitaliteit en levensgeluk

## Agenda

Check de **agenda** voor een overzicht van de beschikbare data en schrijf je in.

[pk2.nl/agendaoverzicht/](https://pk2.nl/agendaoverzicht/)

Meld je aan voor de workshop 'De kracht van Ademen' en word je bewust!

' Wij delen de gift van welzijn met  
als gevolg een landschap van vitale  
en creatieve mensen'

