

ADEMWERK

Een ademsessie brengt je in contact met diepere lagen in jezelf. Ik begeleid je met aanraking en aanwezigheid om je adem te brengen naar die plekken waar je onverwerkte emoties en blokkades vasthoudt. Door deze (vaak pijnlijke) delen onvoorwaardelijk te voelen en te doorvoelen gaan ze weer stromen, zinderen en kun je na een ademsessie meer vrijheid, ruimte en verbinding ervaren.

Ga je (opnieuw) mee op ademreis?

Op maandag 24 april ben ik voornemens om mijn derde ronde van het Presence Proces te starten en gebruik hierbij het gelijknamige boek van Michael Brown als Reisgids om me stap voor stap te verbinden met Aanwezigheid.....in het kort: door 's ochtends en 's avonds een kwartier lang bewust te ademen via de techniek van de Bewust Verbonden Ademhaling;-) en daarnaast per week een aantal bladzijdes te lezen heb je zelf alle tools in handen om je Vrijer en Vreugdevoller door de ervaringen van het leven heen te bewegen.

Optie 1: schaf het boek aan en Reis met en op jezelf, terwijl je je wel verbonden weet in een veld van mede-reizigers (op het moment van schrijven zitten we in week 9 met een groep van ruim 40 mensen). Ik stuur je per mail elke zondagavond wat guidelines voor de betreffende week die komen gaat en een (nieuwe!) Spotify-playlist die je kunt gebruiken tijdens je Zelfsessies. Evt kun je ervaringen uitwisselen middels een apgroep

[Meer info en aanmelden >](#)

Optie 2: is wat hierboven staat plus 4 live-bijeenkomsten. In een kleine groep ontmoeten we elkaar en werken we met verschillende vormen van Lichaamswerk en een deelronde. De eerste bijeenkomst is een week voordat we met het Presence Proces starten, je krijgt dan ook het boek met een voorbereidende opdracht. Elke avond doen we in ieder geval een Bewust Verbonden Ademsessie, een krachtige techniek en hulpmiddel voor zelfheling.

Wanneer: 4 maandagavonden van 19.00-21.30u op 17april - 8mei – 5jun – 3 jul.

Investing: €195 (incl boek het Presence Proces)

Waar: deBedding.nu, Weesp (max 5 deelnemers!)