

Ademdag 13 oktober 2019



Loskomen

Hoe kom je los

Van degene die je eigenlijk niet bent
Wat heb je aan erkenning
Waar jij jezelf niet in herkent
Waarom het tegendeel bewijzen
Van wat iemand van je denkt
Hoe kom je los
Van degenen die je eigenlijk niet bent

Stef Bos

Tijdens deze ademdag helpen we je om meer met je adem in contact te komen.
Adem is leven: meer ademen is meer leven. En dat is waar het over gaat.

Door meer en dieper te gaan ademen zal er een verschuiving plaats vinden in de manier waarop je met jezelf, je omgeving en met je innerlijke huishouding omgaat.
Adem brengt je in contact met lagen in jezelf die niet altijd aan bod komen.
Het kan dus zijn dat je in contact komt met weerstand, emoties en met verkramping en verstarring.
Om die ook weer los te laten. Alsof je je hart en ziel laat loskomen en weer ontspannen kunt zijn wie je ten diepste bent: een prachtig ademend mens met unieke kwaliteiten en karakteristieken. Dát stuk wordt via ademwerk uitgenodigd aan de oppervlakte te komen.

We besteden in de dag ruim de tijd aan de voorbereiding van het ademwerk. En ook ruim de tijd voor de integratie van de ervaring na het ademen.
Uitgangspunt is steeds: respect voor ieders eigen manier van in dieper contact komen met je zelf, en de manier waarop je dat stuk aan de wereld wil tonen.

Het programma bestaat uit lijfwerk, sharing, meditatie en ademwerk.

Details:

Trainers zijn Walter Goeting en Bram Boer, ervaren lichaamsgerichte therapeuten en speciaal getraind in het begeleiden van ademwerk
Datum: 13 oktober, van 10 tot circa 16 uur
Kosten/investering zijn 95 Euro (incl koffie/thee/excl. lunch)
Locatie: Achterwillenseweg 22A in Gouda