



**WEGENS SUCCES HERHAALD !**

**ZATERDAG 24 JUNI**

# **WORKSHOP VERBONDEN ADEMHALING**



Gedurende het leven kunnen gevoelens gecontroleerd en onderdrukt worden door de ademhaling te beperken.

Bewust verbonden ademen is een holistische, intuïtieve ademhalingstechniek waarbij actief de in- en uitademing met elkaar worden verbonden. Er ontstaat hierdoor een proces waarbij onderdrukte gevoelens, gedachtes en patronen zichtbaar en voelbaar worden.

Tijdens een ademsessie ontstaat er bewustzijn op dat wat eerder onbewust aanwezig was. Dit zorgt voor integratie en heling. Er ontstaan nieuwe perspectieven, ruimte voor groei, helderheid en een diepere verbinding met dat wat je werkelijk bent.

Locatie: Reikicentrum Zijn, Johannes Camphuijsstraat 150, Den Haag

**Je bewust zijn van je ademhaling is een van de krachtigste manieren om je lichamelijke, emotionele en je mentale staat te beïnvloeden.**

**Met ervaren begeleiders  
Corine Grootscholten en  
Monique Tjon-A-Tsien**

<https://www.koudeseminaar.nl/over-ons/>

**KEUZE UIT 2 DAGDELEN**

**9.30 -12.00 UUR OF**

**13.30 – 16.00 UUR**

**Kosten € 75,=**

**Reserveer je ademsessie**

Er zijn een beperkt aantal plekken.

Wil je erbij zijn, reserveer dan je plekje door een mail te sturen naar [kernteam.zijn@gmail.com](mailto:kernteam.zijn@gmail.com)

Geef aan welk tijdslot jouw voorkeur heeft. Als je reservering is gelukt, krijg je een bevestiging met betaalinstructie.

Je reservering is compleet als de betaling voldaan is.