



ZONDAG 20 NOVEMBER

WORKSHOP VERBONDEN ADEMHALING

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

Bewust verbonden ademen is een holistische, intuïtieve ademhalingsstechniek 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 150-152, Den Haag

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

**Ervaren begeleiders
Corine Grootscholten en
Monique Tjon-A-Tsien**

[https://
www.koudeseminaar.nl/over-
ons/](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

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.