

## **Workshop: in verbinding komen met je ademhaling**

De gemiddelde mens benut slechts 30% van de longcapaciteit. Via ademtechnieken open je het natuurlijke ademhalingsstelsel zodat je meer ruimte en lucht gaat ervaren. Zuurstof geeft ons energie. Verbinden met de adem is verbinden met je eigen bron van energie. Een goede ademhaling is dus belangrijk voor je lichamelijke en mentale gezondheid. Met een goede ademhaling krijgen je hersenen en spieren genoeg zuurstof. Dit zorgt er bijvoorbeeld voor dat je kunt bewegen of je kunt concentreren op een bepaalde taak. Ook kun je met een goede ademhaling je stressklachten verminderen.

Door meer te ademen gaan we meer voelen. Dit is de essentie van ademwerk en helpt om het contact met het lichaam te herstellen. Doordat je in veel situaties de 'negatieve' emoties soms liever niet willen voelen, zet je onbewust de ademhaling vast. Je kunt hiermee een deel van jezelf afsluiten en je ademruimte beperken.

Via de techniek van de verbonden ademhaling keren we dit proces om. Door gedurende een tijd dieper en voller te ademen open je het natuurlijke ademhalingsstelsel. Je wordt weer bewust van het lichaam, het gevoel en gaat de energie vanzelf weer stromen. Na de ademsessie ervaar je meer lucht en een diepere ontspanning. Daarnaast levert het inzicht en perspectieven op die je meeneemt in je dagelijks leven.

## **Workshop**

De coach zullen een aantal van jullie nog wel kennen van de koud water training, waarbij ademhaling ook centraal staat. Minne van Woersem is een gediplomeerde ademcoach die jou kan helpen bij het terugvinden van meer ademruimte en ontspanning. Door bewust te worden van de ademhaling kom je meer uit je hoofd, leer je beter om te gaan met stress en breng je het zenuwstelsel tot rust.

## **Hoe, wat, waar?!?**

- Op dinsdag 11 juni van 19.30-21.30 uur.
- Locatie is nog niet bekend, het zal wel in Haarlem plaatsvinden

## **Aanmelden**

Ben je enthousiast en wil je deelnemen?! Aanmelden kan bij Susanne via [s.sijmons@herokindercentra.nl](mailto:s.sijmons@herokindercentra.nl).

Goed om te weten dat er minimaal 6 personen nodig zijn om

