

# ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

Basistraining bewust verbonden ademwerk  
Module 1 & 2



**MODULE 1: DONDERDAG 20 T/M ZATERDAG 22 MAART**  
**MODULE 2: DONDERDAG 10 T/M ZATERDAG 12 APRIL**  
WERKHOVEN, UTRECHT (ZONDER OVERNACHTING)

Ervaar de kracht van bewust verbonden ademwerk en leer de technieken en filosofie erachter. Krijg inzicht in je overtuigingen en valkuilen en leer je adem in te zetten om terug naar liefde te veren. Ontdek de ademtechnieken om je ademhalingsstelsel optimaal te gaan gebruiken. Leer effectief je eigen adem in te zetten om je potentieel te herkennen, te verwezenlijken en tot bloei te laten komen.

## Hoe doen we dat?

In kleine groepen onder begeleiding van ervaren trainers en coaches, ervaar je de zachte kracht van de verbonden ademtechnieken. We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, waarbij je je helemaal opent. Je leert dat je adem jou kan dragen, met al je zon- en schaduwkanten, pijn en vreugde. Dat geeft jou de ruimte om je talenten, verlangens en doelen te herkennen en tot bloei te laten komen. Na de basistraining ben je in staat zelfsessies te doen met een bewust verbonden ademhaling.

## Wat kan het je brengen?

Fysiek brengt het je meer energie, een grotere ademcapaciteit, een vitaler middenrif en ontgiftiging van je lijf. Meer rust in je systeem. Je authentieke ademflow brengt herkenning, erkenning, acceptatie, integratie en transformatie van je belemmeringen. Dit brengt je weer in contact met wie jij werkelijk bent. Je maakt verbinding met je centrum, met je hart, met je essentie. Ervaar de zachte kracht, harmonie, vervulling, zelfvertrouwen, zelfliefde en zelfwaardering.

BREATH IS THE BRIDGE WHICH CONNECTS LIFE TO CONSCIOUSNESS, WHICH UNITES YOUR BODY TO YOUR SOUL.  
JUST BREATHING AND SMILING CAN MAKE US VERY HAPPY, BECAUSE WHEN WE BREATHE CONSCIOUSLY,  
WE RECOVER OURSELVES COMPLETELY AND ENCOUNTER LIFE IN THE PRESENT MOMENT AND WHEN WE PRACTICE  
LOOKING DEEPLY, WE REALIZE THAT OUR HOME, OUR PARADISE IS EVERYWHERE. - THICH NHAT HANH

## Voor wie?

Iedereen die geïnteresseerd is in de kracht van de adem en dat wil leren in te zetten voor zichzelf en/of anderen. Het is een prachtig cadeau voor jezelf, een heel bijzondere verdieping in bewustzijn. De twee basismodules vormen tevens de basis van de opleiding tot bewust verbonden ademcoach, aan de Adem en Bewustzijn Academie. Na basismodule 2 kun je doorstromen naar Module 3 in de opleiding tot ademcoach. Zie voor meer informatie en data op [www.ademenbewustzijnacademie.nl](http://www.ademenbewustzijnacademie.nl).

## Wat is de inhoud van module 1 en 2?

- Minstens twee ademsessies per dag
- Inzicht in je adempatroon en hoe zich dat verhoudt met je leven
- Feedback op je adempatroon en je sabotage patronen
- Aandacht voor je proces, je eigen proces leren bewaken
- Liefdevolle professionele begeleiding
- Uitwisseling, beweging, stemgebruik
- Meditatie, focus training
- Filosofie, anatomie, fysiologie van de adem
- Verdieping door coaching en spelen
- Zelfsessies kunnen doen en faciliteren bij jezelf
- Vertrouwen in de adem ontwikkelen als middel tot groei en vreugde

## Wat zijn de kosten en wat is inbegrepen?

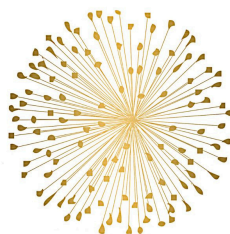
- Module 1 en 2 kosten €925 per Module van 3 dagen.
- Boek je beide Modules tegelijkertijd dan krijg je €100 korting betaal je €1750.
- Exclusief overnachting. We delen suggesties voor overnachtingen in de buurt, of je slaapt thuis.
- Inclusief onbeperkt koffie en thee, snacks en dagelijks een heerlijke gezonde lunch (met optie tot helemaal vegan en glutenvrij. Vrijdagavond 11 april is er een diner inbegrepen voor het avondprogramma.
- Je registratie is bevestigd zodra je hebt betaald, na ontvangst van de factuur.

## Wat zijn de tijden en het adres?

- Inloop vanaf 9:00 uur. We starten om 9:30 uur en sluiten af om 17.00 uur. Op 11 april is er ook een avondprogramma tot 21.00. We adviseren dat je de zondag vrij houdt voor een zachte landing.
- Het adres is Achterdijk 78, 3985 LB Werkhoven, vlakbij Utrecht



**“BREATH IS THE FINEST GIFT OF NATURE.  
BE GRATEFUL FOR THIS WONDERFUL GIFT.” AMIT RAY**



**VOOR MEER INFORMATIE OF INSCHRIJVEN:**

**RAGEN WESSELIUS**  
[WWW.DIVIAMRAGEN.NL](http://WWW.DIVIAMRAGEN.NL) / [ADEM@DIVIAMRAGEN.NL](mailto:ADEM@DIVIAMRAGEN.NL) / 0624670011

**SONJA VAN LINT**  
[WWW.THEBREATHWORKERS.COM](http://WWW.THEBREATHWORKERS.COM) / [SONJAVANLINT@GMAIL.COM](mailto:SONJAVANLINT@GMAIL.COM) / 0624214351