

WORKSHOP

DE KRACHT VAN ONZE ADEM

Inleiding

Zoals je ademt, zo leef je. We doen het dik 20.000 keer per dag en veelal onbewust. Hoe jij ademt bepaalt jouw **basisgezondheid**. Gelukkig kun je leren om je adem bewust te sturen zodat de adem vóór je kan werken. Het **bewust sturen** van je ademhaling kan wonderen verrichten voor je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het is een van de meest praktische, effectieve en bovendien 100% natuurlijke manier om allerlei klachten te **voorkomen** of **genezen**. In deze workshop leer jij alles over de kracht van onze adem.

Inhoud

We nemen je in deze workshop mee in de wereld van ademhaling.

- Wat is het verschil tussen een mond- en een neusademhaling?
- Wat is een **functioneel adempatroon**?
- Wat is de invloed van je ademhaling op je **lichaam en geest**?
- Wat is de relatie tussen stress en mijn ademhaling?
- Hoe kun je middels ademhaling tot **ontspanning** komen?
- Hoe zet je je ademhaling in om vanuit een **flow** te kunnen werken?
- Hoe kan ik mijn adem in elke situatie **vóór mij** laten werken?

Resultaat

Na het volgen van deze workshop weet je hoe het ademsysteem werkt. Hierdoor ben je je **bewuster** van wat jouw unieke adempatroon zegt over jouw staat van 'zijn'. Je hebt inzichten opgedaan over de relatie tussen stress en ademhaling. Je weet nu hoe je met je ademhaling jezelf kunt kalmeren in stressvolle situaties. Je bent je nu bewust van wat ademhaling kan doen met je hersengolven. Daarnaast heb je ervaren wat een adem oefening met je kan doen en heb je concrete handvatten om dit dagelijks toe te passen.

Aanbod

- Workshop van 1,5 uur
- Fysiek: maximaal 20 personen
- 1 trainer
- Doelgroep: alle medewerkers