



## Adem Door

*Ik adem IN en ik leef.*

*Ik adem UIT en ik ontspan.*

*Naar adem snakken.* Heb je wel eens het idee dat je te weinig lucht krijgt? Of dat je ademhaling oppervlakkiger is geworden? Het kan zijn dat je **veel dingen aan je hoofd** hebt. Werk. Kinderen. Ouders die zorg nodig hebben. Je bent gediagnosticeerd. Ongemerkt ben je anders gaan ademen. En juist in een hectische periode is het van belang om goed voor jezelf te zorgen.

Dus wil je:

- beter stress hanteren?
- vermindering van piekeren?
- meer ontspannen voelen?

Als het antwoord op één van deze vragen 'ja' is, doe dan **ademoefeningen** ter ontspanning. Besteed er elke dag een paar minuten aandacht aan. Begin met 5 minuten per dag. Elke dag 300 secondes van de 86.400. Het ontspant je lijf. En je hoofd wordt er helder van.

Tijdens de workshop **Adem Door** doen we een flink aantal ademhalingsoefeningen die ontspannend werken. Je kunt direct voelen welk effect ademwerk op je lichaam heeft. Ook krijg je een aantal praktische tips hoe je adem oefeningen kunt inpassen in je dagelijks leven.

Wil je een keer ervaren wat ademwerk voor jou kan doen? Reserveer dan tijdig want er is beperkt plek en meld je aan voor één van de volgende data:

DATA&TIJD: woensdag **3 juli** 2019, **19.30-21.00 uur**, inloop vanaf 19.15 uur  
woensdag **4 september** 2019, 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.15 uur  
woensdag **2 oktober** 2019, 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.15 uur  
woensdag **6 november** 2019, 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.15 uur

ADRES: Schinkelse Baan 6, 2ste etage  
2908 LE Capelle ad IJssel

KOSTEN: **€ 15,-** inclusief thee, water en versnapering.

AANMELDEN: stuur een email aan [simone@praktijkhatisaya.nl](mailto:simone@praktijkhatisaya.nl)

Verandering begint van binnen uit en ontspannen ademen geeft lucht.

Hartelijke groet,

Simone de Bruin

+31(0)6 2420 3816



Hati Saya. Mijn Hart. | praktijk voor life coaching | rust in hoofd en lijf

Schinkelse Baan 6 | 2908 LE Capelle ad IJssel

+31(0)6 2420 3816 | [info@praktijkhatisaya.nl](mailto:info@praktijkhatisaya.nl) | [www.praktijkhatisaya.nl](http://www.praktijkhatisaya.nl)

KvK 24436561 | IBAN: NL90.RABO.01162.30.819 | BTW-nummer: 1738.26.246.B.01