

# ADEM CIRKEL

*Corine  
Monique*



## VRIJDAG 6 MEI WORKSHOP VERBONDEN ADEMHALING

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

Bewust verbonden ademen is een holistische, intuïtieve ademhalingstechniek 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.

Reikicentrum Zijn, Johannes Camphuysstraat 150, 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 Grootsholten en  
Monique Tjon-A-Tsien.  
<https://www.koudeseminar.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](mailto: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, waarna je een factuur ontvangt.