



ADEMCIRKEL 23 maart 2025

Ervaar jij:

- Onrust
- Slecht slapen
- Spanning in je lijf
- Een overvol hoofd



DOE DAN MEE MET DE ADEMCIRKEL BEGELEID DOOR ERNA EN KIM

Wij zijn 2 ervaren en gepassioneerde ademcoaches die vanuit liefde en verbinding jou een ervaring willen geven. Wij hebben besloten om onze krachten te bundelen en dit samen te gaan doen. Vol vertrouwen en focus zijn wij dit plan verder gaan uitdiepen, om jou de kracht van ademen te laten ontdekken.

De ademtechniek die wij toepassen is de verbonden ademhaling en die brengt je naar je onderbewuste deel. Hier zitten vaak onverwerkte emoties zoals angst, boosheid, verdriet in opgeslagen. Doordat de aandacht uit je hoofd zich naar je lichaam verplaatst, kunnen vastgezette emoties het lichaam verlaten. Laat je lichaam spreken.

De voordelen van deze ademtechniek die we toepassen zijn:

- Verminderen van angst en stress
- Het loslaten van spanning
- Het doorbreken van belemmerende overtuigingen
- Verminderen van fysieke spanningsklachten
- Verbinding maken tussen hoofd en hart
- Het verdiepen van je ademhaling

BEN JIJ OP ZOEK NAAR EEN ONTSPANNEN LIJF, RUSTIG HOOFD EN EEN
GOEDE NACHTRUST?

Dan ben je van harte welkom om aan te sluiten in de cirkel.

Wanneer: 23 maart 2025 van 09.30 -12.00 uur

Waar: praktijk De kleine indiaan, kerkebuurt 224, 1647 MJ Berkhout
Investering in jezelf: € 77,-

NA DEZE MIDDAG GA JIJ MET EEN OPGERUIMD, ONTSPANNEN,
LOSGELATEN GEVOEL WEER NAAR HUIS EN BEN JE EEN ERVARING RIJKER.

Wij zorgen ervoor dat jij in een veilige omgeving jezelf mag ontdekken en
zorgen voor koffie thee en lekkers.

Voor meer informatie of aanmelden mag je ons een privé
bericht of mail sturen.

Erna -- contact@dekleineindiaan.nl 06-23006550

Kim - kimhvr@hotmail.com / 06-23762872