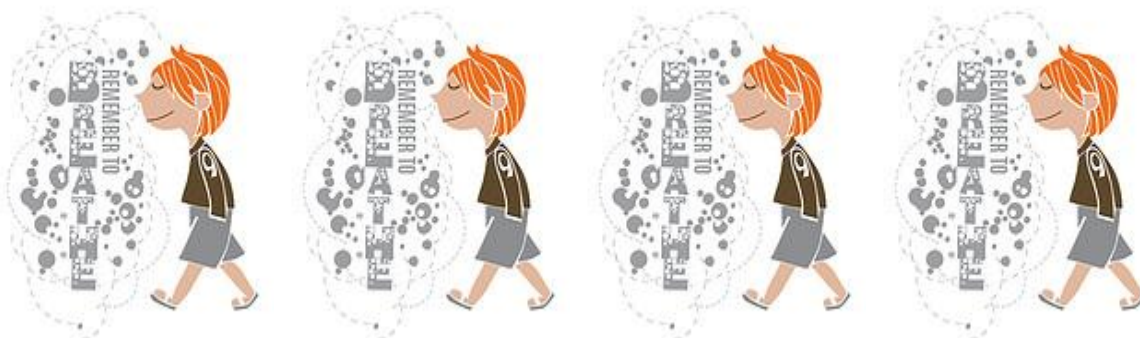




Ademtraining (cursus van 4 trainingen) voor beginners & gevorderden

Door Yogatrainer Cora Verkuilen, mail naar info@yogatrainer.nl of bel 06-24655350.



Ademtraining!

De kracht van adem- de kracht van leven!

“Adem doet leven. Meer adem doet meer leven... ☺”

“In Breathwork and in life, the ability to relax and let go allows more love, peace and joy to flow through us and into our lives. When you relax, something opens. Open relaxation is an invitation for energy or spirit to naturally move, heal, uplift, and transform us.”

Het gebeurt regelmatig, meestal onbewust. Je lichaam tracht opnieuw evenwicht te brengen door geeuwen, diep inademen, zuchten, hoesten **Zuurstof** speelt een essentiële rol in het functioneren van iedere lichaamscel. **‘Hoe’** je ademt geeft weer hoe je in het leven staat. Stel je voor, dat je hiermee niet alleen onbewust, maar nu ook bewust aan de slag gaat. Dat kan. Leer bewust Ademen. En profiteer hier elke dag van.

Train diverse technieken en ervaringen:

- om dieper te ontspannen door los te laten via de adem,
- om je dagelijkse bewustzijn te verhogen,
- om te ademen in de buik of juist in de flanken, of hoog, of een complete adem bestaande uit deze drie gebieden,
- Onderzoek de kracht en de ‘stem’ van jouw adem
- Leer hoe je adem ook je levensenergie bepaalt. Meer adem: meer leven!

Resultaat

Meer energie, een gezond lichaam, een grote mentale openheid, ‘gezond’ omgaan met emoties en spanningen, innerlijke rust en verbinding met jouw kern, op adem komen het ligt binnen je bereik door je bewust te zijn van hoe je ademt en de beschikbare ademruimte te gebruiken. De adem hoeft je niet ‘te halen’. Je maakt voor jezelf veel mogelijk door een ruime, diepe inademing en een ontspannen uitademing te voelen en toe te laten.

Wetenschappelijk bewijs

Bijna elke gezondheidstoestand en de menselijke activiteit verbeteren met een optimale ademhaling. Klinische studies bewijzen dat zuurstof, welzijn en levensduur volledig afhankelijk zijn van een goede ademhaling. Het longvolume is een belangrijke aanwijzing voor hoe lang iemand zal leven. Inademen levert meer dan 99% van de totale zuurstof- en energievoorziening.

Een gemiddelde persoon bereikt zijn maximale ademfunctie en longcapaciteit rond zijn 25e levensjaar. Daarna begint het ademvermogen aan elke tien jaar tussen 10% en 27% af te nemen. Dus, tenzij je iets onderneemt om ademhalingscapaciteit te handhaven of te verbeteren, zal deze dalen, en daarmee ook je algemene gezondheidstoestand, je levensverwachting, evenals je geestelijke vermogens.

Meer dan ooit tevoren is de moderne mens aan spanningen onderhevig. Spanningen door een jachtige levensstijl, toenemende werkdruk, financiële problemen, problemen in persoonlijke relaties, vele files, om maar een paar zaken op te noemen. Evenals de HRV (hartritme variatie) is de ademhaling een graadmeter voor iemands spanningstoestand en reageert dus onmiddellijk op eerder genoemde spanningen. Je kunt dat zien aan de vele uitdrukkingen op dit gebied: 'Ik hapte naar adem', 'de adem stakte in mijn keel', 'ik kreeg het er benauwd van', 'we luisterden ademloos'. Maar ook: 'een zucht van verlichting' en 'opgelucht ademhalen'. Al deze uitdrukkingen staan in verband met gebeurtenissen, die emotionele spanningen oproepen. De hierdoor ontstane verkeerde ademhaling kan een gewoonte worden en daardoor de basis van diverse ziektes vormen of goede prestaties in de weg staan.

Door bewust op een optimale manier adem te halen (de adem te reguleren) is men in staat om direct het invloed uit te oefenen op het functioneren van het hart, de hersenen, het autonome zenuwstelsel en de hormoonhuishouding. Een optimale ademhaling heeft direct effect op het verminderen van stress, op de helderheid van het denken, op de strategische beslissingen en op de manier waarop men communiceert.

Een optimale ademhaling biedt meer vitaliteit en een betere kwaliteit van leven. Natuurlijk zijn gezonde voeding, lichaamsbeweging en instelling ook erg belangrijk, maar de ademhaling is voor velen de grootste kracht en graadmeter, om gezond te blijven en goed te presteren.

Ademtraining bij Studio Yogatrainer in 2012

Workshops geschikt voor iedereen vanaf 15 jaar.

Ademtraining Beginners

Data: 10 en 24 januari, 7 en 21 februari (Inhaaldag 28 februari)

Tijdstip: Van 19.00 uur tot 22.00 uur

Kosten: Vaste prijs € 150,- voor alle bijeenkomsten.

Inclusief: koffie, thee, iets lekkers, coaching telefonisch of per e-mail tijdens de gehele trainingsperiode.

Ademtrainer: Cora Verkuilen