



codependentie
EXPERTS

Heart Breathing Ademworkshop

love.

Waarom werken wij met ademwerk?

Ademen doen we allemaal de hele dag door, automatisch. De manier waarop we ademen, heeft een enorme invloed op hoe we ons voelen, denken en leven.

Veel mensen ademen onbewust oppervlakkig of houden hun adem (gedeeltelijk) vast. Dit ontstaat vaak door stress, spanning, emoties of oude ervaringen. Je lichaam past zich aan om te overleven maar op de lange termijn kan dit zorgen voor:

- vermoeidheid
- onrust of stress
- vastzittende emoties
- lichamelijke klachten
- een gevoel van afgesneden zijn van jezelf

Ademwerk helpt je patronen doorbreken

Door bewust en verbonden te ademen, breng je weer beweging in wat vastzit. Je zenuwstelsel krijgt de kans om te ontspannen en je lichaam komt uit de overlevingsstand. Er ontstaat ruimte fysiek, mentaal en emotioneel. De adem werkt direct, eerlijk en diep.

Je hoeft niets te analyseren of te begrijpen je lichaam weet de weg

Voor wie is ademwerk?

Ademwerk is voor iedereen die verlangt naar meer rust, verbinding en bewustzijn in het leven.

Het is geschikt voor jou als je:

- veel in je hoofd zit en meer wilt voelen
- stress of spanning ervaart
- moeite hebt om te ontspannen
- het gevoel hebt vast te zitten
- meer energie en levensvreugde wilt ervaren
- nieuwsgierig bent naar persoonlijke groei
- verlangt naar meer verbinding met jezelf

Je hoeft geen ervaring te hebben met ademwerk, meditatie of lichaamswerk.



Wat is bewust verbonden ademen?

Bewust verbonden ademen – HeartBreathing®

"The only way out is the way in"

Zoals we ademen, zo leven we.

Wanneer je je ademhaling verandert, verandert je leven. Ademwerk is een krachtige en toegankelijke tool die je helpt om dichter bij jezelf te komen. Door dagelijks bewust even ruimte te maken om te ademen, kun je meer rust, helderheid en balans ervaren.

Hoe werkt verbonden ademen?

Verbonden ademwerk is een ademtechniek waarbij de in- en uitademing zonder pauze in elkaar overlopen. Dit zorgt voor een continue stroom van adem en energie in het lichaam.

Er bestaan verschillende vormen van verbonden ademwerk van intens en activerend tot zacht en verdiepend.

Wij werken bewust met een zachte, liefdevolle methode: HeartBreathing®.

Deze vorm richt zich op:

- veiligheid en zachtheid
- verbinding met je hart
- het op een natuurlijke manier loslaten van spanning en blokkades

Bij ons is veiligheid altijd het anker. Vanuit die basis ontstaat ruimte om te voelen, te ontspannen en te helen.



Wat is HeartBreathing?

HeartBreathing® is meer dan een ademtechniek het is een zachte, liefdevolle manier om weer thuis te komen bij jezelf.

Waar sommige vormen van verbonden ademwerk intens en confronterend kunnen zijn, nodigt HeartBreathing je uit om te vertragen en te verzachten. In plaats van te forceren, werk je met wat er is precies in jouw tempo.

De adem beweegt als een golf:

vloeiend, verbonden en gedragen door aandacht.

Werken vanuit het hart

De kern van HeartBreathing® is de verbinding met je hart.

Je adem wordt een brug tussen je hoofd en je gevoel.

Door bewust te ademen naar je hartgebied:

- verzacht je innerlijke spanning
- ontstaat er ruimte voor gevoelens die gezien willen worden
- kom je uit het denken en meer in het voelen

Dit proces helpt je om oude patronen, overtuigingen en emotionele blokkades op een natuurlijke manier los te laten.

Veiligheid als basis

Wat HeartBreathing® onderscheidt, is de nadruk op veiligheid en bedding. Je hoeft niets te doorbreken of te forceren.

Alles mag er zijn, niets hoeft weg.

Vanuit een veilige setting kan je zenuwstelsel ontspannen, en juist dán ontstaat echte transformatie. Niet vanuit druk, maar vanuit zachtheid.

Van overleven naar leven

Veel mensen ademen onbewust oppervlakkig een patroon dat vaak ontstaat door stress, controle of oude ervaringen.

Met HeartBreathing®:

- herstel je je natuurlijke ademritme
- breng je je lichaam uit de overlevingsstand
- open je de weg naar meer levensenergie en vrijheid

Het is een herinnering aan hoe het ook kan:

leven vanuit verbinding, in plaats van spanning.



Wat kan ademwerk je brengen?

Ademwerk is een krachtige tool voor bewustwording en zelfheling. Ademwerk werkt door op alle lagen van je zijn. Het helpt je om spanning los te laten, meer ruimte te ervaren en weer in verbinding te komen met jezelf.

Het kan je ondersteunen op 5 lagen :

Fysiek

- meer energie en vitaliteit
- diepere ontspanning
- beter slapen
- meer lichaamsbewustzijn

Mentaal

- meer rust in je hoofd
- helderheid en focus
- loskomen van piekergedachten

Emotioneel

- het loslaten van opgeslagen spanning
- beter voelen en uiten van emoties
- meer verbinding met jezelf en anderen

Spiritueel

- diepere verbinding met jezelf
- leven vanuit je hart
- meer vertrouwen en innerlijke rust

Energetisch

- meer stroming en balans
- verhoogde levenskracht
- blokkades die verzachten



Hoe ziet een ademworkshop eruit?

Vanaf het moment dat je binnenkomt, creëren we een rustige en veilige setting waarin jij je welkom kunt voelen.

Je wordt ontvangen in onze praktijk, waar we rustig starten met een kopje thee en een kennismaking. Je maakt kennis met de ademcoaches én met de andere deelnemers. We werken bewust in kleine groepen, zodat er voldoende persoonlijke aandacht en begeleiding is.

Samen de ademcirkel in

Daarna nemen we je mee naar de stilteruimte en vormen we samen een ademcirkel. Hier staan we stil bij jouw intentie.

We nodigen je uit om te voelen: Waar wil jij aandacht aan geven?

We werken altijd met een positieve intentie iets waar je naartoe wilt bewegen, in plaats van iets wat weg moet.

Uitleg en voorbereiding

Voordat we beginnen, leggen we stap voor stap uit wat verbonden ademwerk is en wat je kunt verwachten.

Er is ruimte om vragen te stellen, zodat je met vertrouwen en ontspanning de sessie in kunt gaan.

De ademsessie

De sessie bestaat uit twee fases:

Actieve fase

Je begint met bewust verbonden ademen een vloeiende adem zonder pauzes. Dit brengt energie en beweging in je lichaam. De ademcoaches begeleiden je liefdevol en helpen je om in je proces te blijven.

Ontspanningsfase

Op een gegeven moment geven we aan wanneer je mag overgaan naar rust. Je laat de actieve adem los en keert terug naar je natuurlijke ademritme.

In deze fase:

- ontspant je lichaam diep
- integreert wat je hebt ervaren
- krijg je ruimte om na te voelen



Wat gebeurt er na een ademworkshop?

Navoelen en afronden

Na de ademsessie nemen we bewust de tijd om rustig bij te komen.

Je hoeft niet meteen “terug” juist dit moment van landen is een belangrijk onderdeel van de ervaring.

Je blijft nog even liggen of zitten, terwijl je lichaam en systeem de sessie verder kunnen integreren. Daarna zorgen we voor een zachte overgang, bijvoorbeeld met iets te drinken, zodat je stap voor stap weer in het hier en nu komt.

Ruimte voor delen (of stilte)

Er is altijd ruimte om iets te delen over wat je hebt ervaren.

Misschien wil je woorden geven aan je proces, een inzicht of een gevoel. Maar niets hoeft. Voel je geen behoefte om te delen, dan is dat helemaal oké. Ook in stilte kan er veel gebeuren en doorwerken.

Nazorg en contact

Een ademsessie stopt niet wanneer je de deur uitloopt.

Vaak werkt het nog dagen door op een subtiele of juist voelbare manier.

Daarom proberen wij een paar dagen na de workshop contact met je op.

We kijken samen terug op jouw ervaring en hoe het met je gaat.

Je kunt:

- vragen stellen
- delen wat je hebt opgemerkt na de sessie
- of voelen of je een volgende stap wilt zetten

Voor veel deelnemers smaakt een ademworkshop naar meer.

Wanneer je voelt dat je verder wilt verdiepen, is daar ruimte voor.

We zien regelmatig dat deelnemers aansluiten bij een retreat in Den IJp, waar je nog dieper kunt zakken in het ademwerk en de verbinding met jezelf maar ook hier geldt: jouw proces, jouw tempo.



Ervaringen van deelnemers

"Ik voelde me lichter en energiever na de sessie."

"Het hielp me om emoties los te laten die vastzaten."

"Een hele bijzondere en diepe ervaring."

"De begeleiding voelde warm en veilig."

Praktische informatie

Duur: ± 2 uur

Locatie: Retreat House Den IJp

Groep: Kleinschalig en persoonlijk

Je hoeft niets te fixen.

Alles wat je zoekt, is al in jou aanwezig.

Voel je welkom.



Informatie Ademcirkel

