

Spread je vleugels uit met je eigen adem!!

Breath is the bridge which connects life to consciousness, which unites your body to your thoughts. Just breathing and smiling can make us very happy, because when we breathe consciously we recover ourselves completely and encounter life in the present moment and when we practise looking deeply we realize that our home, our paradise, is everywhere.

Thich Nhat Hanh

Wanneer:

Level I 15 -17 september 2017
Level II & III 13 -16 oktober 2017

Kosten:

1e weekend "All inn" op een slaapzaal	€ 575,-
2e weekend "All inn" " " "	€ 975,-
1e en 2e weekend "All inn" "	€ 1550,-
Vroege vogelkorting aangemeld en betaald voor 15-8 -2017 (alleen beide weekends)	€ 150,-

Tijden:

1e weekend	vrijdag		19.00 - 22.00 uur
	zaterdag	9.30 - 13.00	15.00 - 18.00 uur
	zondag	9.30 - 13.00	15.00 - 17.00 uur
2e weekend	vrijdag	14.00 - 18.00	20.00 - 21.30 uur
	zaterdag	9.30 - 13.00	15.00 - 18.00 uur
	zondag	9.30 - 13.00	15.00 - 19.00 uur
	maandag	9.30 - 13.00	15.00 - 17.00 uur

Locatie: Paradijs op locatie

Noordermeerweg 13. 8312 RA Creil. Flevoland

Informatie: www.paradijsopaarde.nu

Email: weenkhoorn@gmail.com

Telefoon: 06 21 54 12 29

Informatie over de methode van Judith Kravitz: www.transformationalbreathing.com

Transformational Breath® seminar

Level I

15-17 september

Level II & III

13-16 oktober



Transformational Breath®

Wat is het

Transformational Breath® is een zachte, liefdevolle, krachtige en zelfhelende ademtechniek om je ademhaling systeem optimaal te gaan gebruiken. Het laat licht schijnen op onverwerkte zaken waardoor er ruimte komt voor vrede en vreugde.

Zoals je ademt, zo leef je

Wanneer je optimaal ademt, leef je optimaal!
Als je ademhaling verandert, verandert je leven.
Deze ademtechniek leert je effectief te ademen en ondersteunt je om je potentieel te herkennen, te verwezenlijken en je talenten, je wensen en je doelen helemaal tot bloei te laten komen.

Hoe doen we dat

We begeleiden je langzaam terug naar je natuurlijke ademstroom, de adem van een baby. Jouw authentieke ademflow levert meer energie, gezondheid, liefde, vreugde, balans en ontspanning op.

Ongeveer 75% van onze energie verkrijgen we door zuurstof. Zuurstof reinigt je lichaam van toxines, bacteriën en virussen en voedt je cellen. Het versterkt je organen, reguleert en herstelt vele lichamelijke ongemakken.

Ademen op deze manier lost stress, onverwerkte emoties en belemmerende overtuigingen uit het verleden op. Deze herinneringen liggen opgeslagen in je celgeheugen. Hiervoor in de plaats komt de gewenste positieve intentie die je bij je innerlijke waarheid brengt.

Wat kan het je brengen

Acceptatie, integratie en transformatie van de belemmeringen en klachten. Dit brengt je naar de verbinding met je hart, je essentie. Het contact met wie jij werkelijk bent, creëert ontspanning, innerlijke rust, kracht, harmonie, zelfvertrouwen en zelfwaardering. Het geeft inzicht en bewustwording en leidt tot vervulling en vreugde

de meest krachtige ademtechniek van dit moment.

De inhoud

Tijdens deze weekeinden duik je diep in jezelf met behulp van je eigen adem, coachings technieken en veel persoonlijke begeleiding. Je hele ontwikkeling neemt als het ware een vogelvlucht richting acceptatie en volledig zijn met wat er is op dit moment!

Wat zit er in de planning

- * ± 5 ademsessies in het 1e weekend en ± 8 ademsessies 2e weekend
- * Ademanalyse, wat betekent jouw adempatroon voor jouw leven.
- * Feedback op je adempatroon en hoe jij jezelf saboteert.
- * Aandacht voor jouw specifieke proces
- * Professionele begeleiding door ademcoaches en mentoren
- * Verdieping door coaching sessies
- * Sharing
- * Speciale ademsessies, mond, neus, enz.
- * Leren zelfsessies te gaan doen
- * Speciale yogaoefeningen, de 5 riten geheten.
- * Veel plezier en ontspanning

Wat kan je ervaren na het seminar

- * Uitbreiding in gezondheid, energie en een gevoel van welbevinden
- * Diepgaande en blijvende acceptatie en transformatie van je gedoe
- * Verregaand inzicht in jezelf en je belemmerende patronen
- * Openheid naar jezelf en anderen
- * Innerlijke kracht, lef en stabiliteit
- * Zelfvertrouwen en vrijheid
- * Innerlijke rust en vreugde

*“Een Transformational Breath® ademsessie staat gelijk aan twee jaar psychotherapie”...
Dr. Henry Rohrberg, psycholoog. Uit: Adem diep, lach voluit van Judith Kravitz, grondlegster van Transformational Breath®*