

# LICHAAMSGERICHTE ADEMTRAINING

MASTER YOUR BREATH

MYB



## HOGE ADEMHALING?

Veel mensen herkennen dat gevoel van onrust in je lichaam, van nervositeit. Je ademhaling verplaatst zich gevoelsmatig van je buik naar je ribben of nog hoger en je ademhalingsfrequentie schiet omhoog. Soms is het moeilijk om daarna weer tot rust te komen. Bij langdurige stress raakt je ademhaling langzaam ontregeld. Op een bijna onmerkbaar manier begin je steeds oppervlakkiger en minder efficiënt te ademen. Dit kost je lichaam onnodig veel energie en kan voor verschillende fysieke en mentale spanningsklachten zorgen.

In deze 8-weekse training leer je, met behulp van ademoefeningen, hoe je je lichaam beter kunt voelen en hoe je de signalen van je lichaam leert herkennen. Je leert je te ontspannen, rustig te blijven in stressvolle situaties en je emoties los te laten. Je krijgt 'tools' om je voor te bereiden op naderende doelen en inzicht in hoe je invloed kunt uitoefenen op je fysieke en mentale gezondheid.

## REVIEWS

*"Het bracht me kennis en vaardigheden in mindfulness en meer zelfbewustzijn. Ik begreep mijn ademhaling en besepte dat ik de macht heb en kan hebben om mijn zenuwstelsel te reguleren!"*

*Paula*

*"Veel ontspanning, terugkomen in het lichaam. Ik heb geleerd dat ik altijd mijn adem heb. Het kan me kalmeren en wakker maken, dus ik ben erg dankbaar voor deze 'zelfbeheersing'."*

*Femke*

## DOOR WIE?

Ron is ervaringsdeskundige en professional in individuele en groepsbegeleiding. Via diverse (yoga)opleidingen, workshops en cursussen op het gebied van bewustzijn en ademhaling heeft hij een basis gecreëerd om zichzelf geestelijk en lichamelijk fit te houden. Hij weet hoe het is om rusteloos en niet fit te zijn, en ook dat dat niet nodig is.

**BEL VOOR MEER INFO**



**+31(0)6 53 44 50 01**



[ron@yogateaching.nl](mailto:ron@yogateaching.nl)



[www.yogateaching.nl](http://www.yogateaching.nl)