

## **In flow met lichaam en geest door Verbonden-Ademen**

Verbonden-ademen kan diep verrijkend zijn. Door verbonden-ademen gaat je lichaam in een flow. Oude spanningen laten los, lossen op en transformeren in natuurlijke vitaliteit en levensenergie. Dit is wat we telkens opnieuw zien bij de deelnemers aan onze trainingen en retraites. Het lichaam gaat in een diepe staat van ontspanning. Daardoor worden oude fysieke spanningen losgelaten – spanningen die opgeslagen liggen in het oude brein en waar je met coaching en/of gewone therapeutische sessies niet bij komt. Dit maakt een verbonden-adem sessie tot een ervaring die je rechtstreeks bij je eigen heelheid en vitaliteit kan brengen. Het maakt de herinnering in je wakker wie je nog meer bent dan alleen je kwaliteiten, overtuigingen, patronen, fysieke klachten, kortom je eigen persoonlijke geschiedenis.

Ademhalen is heel gewoon. Iedereen doet het continu, zonder erbij na te denken. Daarom staan we er niet zo bij stil hoe belangrijk ademhaling is. Zonder adem kunnen we niet leven. Maar daarnaast is onze adem ook het voertuig van bewustzijn. Doorgaans realiseren we ons (te) weinig dat we met onze ademhaling blokkades in denken, voelen en gedrag kunnen oplossen. Velen van ons hebben de neiging tot een oppervlakkige ademhaling en hebben daardoor minder zuurstof tot hun beschikking. Dit kan vermoeidheid, ziektes en stress veroorzaken. Ook als we iets eng vinden of we schrikken, houden we onze adem in, wat ten koste gaat van onze vitale energie. We voelen niet meer goed en onderdrukken onze emoties. Houd dit aan, dan ontstaan er fysieke blokkades in de vitale energiestroom. Onze ademhaling is dus een goede graadmeter voor fysieke en energetische blokkades in het lichaam.

Met bewust en verbonden-ademen bereik je diepere lagen in jezelf. Omdat het ego niet de kans krijgt een verhaal te maken van je ervaringen tijdens hebt ademen, is de informatie die je meekrijgt in het verbonden-ademen vaak bijzonder en treffend. Mensen die ademwerk doen vertellen over het ervaren van energie, licht, kleur en beelden. In ademflow zijn geeft antwoorden op vragen die spelen, geeft inzicht vanuit intenties die je meeneemt en herstelt het contact met je hart, je buik en bekkengebied.

Op donderdagavonden geven wij 's avonds een verbonden-ademsessie in Den Haag. Er is plaats voor ongeveer 12 tot 14 deelnemers. Heb je interesse, meld je dan aan door een mail te sturen naar [info@dsac.nl](mailto:info@dsac.nl) / [info@elenchis.nl](mailto:info@elenchis.nl).

Voor vragen zijn we bereikbaar op 06 24 98 12 48 (Daphne) of 06 51 53 30 01 (Erica). Graag comfortabele loszittende kleding en warme sokken meenemen en misschien een fleece dekentje omdat je het tijdens een ademsessie ook koud kunt krijgen.

**Wanneer: Donderdagavond van 19.45 - 22.00 uur – 21 juni, 20 sept, 11 okt en 1 en 22 nov.**

**Waar: De Ruimte, Witte de Withstraat 27, 2518 CP Den Haag**  
<https://www.deruimtedenhaag.nl/zaalhuur/>

**Kosten: € 49,50 incl. BTW**

### **Parkeren**

Vanaf 18 uur kan je in de Witte de Withstraat alleen betaald parkeren. In de Elandstraat bevindt zich een [Albert Heijn](#) op 5 minuten loopafstand. Daar kun je de eerste 2 uur gratis parkeren. Parkeergarage Zeeheld in de Prins Hendrikstraat 57-59 ligt ook op 5 minuten loopafstand en hanteert een tarief van € 1,20 per uur met een maximum van € 10 per dag. Voor meer parkeerinfo ga naar de [website](#).

### **Openbaar Vervoer**

De Ruimte is goed bereikbaar (3 minuten loopafstand) met tramlijn 16, die rijdt via treinstation Den Haag CS en Den Haag HS. Uitstaphalte is Elandstraat. Randstadrail 3 rijdt vanaf Zoetermeer Centrum West, via Den Haag CS naar Loosduinen. Uitstappen bij de halte Elandstraat. Vanaf deze halte is het 3 minuten lopen.

### **Begeleiders**

Daphne Smit ([www.dsac.nl](http://www.dsac.nl)) en Erica Rijnsburger ([www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl)) zijn beiden zelfstandig coach, begeleider en opleider op het gebied van persoonlijke groei en ontwikkeling. Sinds 2011 geven zij samen meerdaagse retraites met thema's als Stille en omgaan met de Inner Critic. Verbonden-ademen vormt hierbij een magische poort voor inzicht en antwoorden. Het brengt mensen uit het hoofd en in het hart, de plek waar liefdevolle inzichten en treffende antwoorden huizen.

Daphne en Erica delen een diepgaande tantrische basis vanuit hun trainingen bij het Centrum voor Tantra en bij andere leraren op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en non-dualiteit. De kern van hun werk ligt op het vergroten van gewaarzijn en minder op het sleutelen aan de persoonlijkheid zelf.

