

## **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 Delft. Er is plaats voor ongeveer 12 tot 14 deelnemers. Heb je interesse, meld je dan aan door een mail te sturen naar [info@elenchis.nl](mailto:info@elenchis.nl) / [info@deessentie.nl](mailto:info@deessentie.nl)

Voor vragen zijn we bereikbaar op 06 53 71 40 97 (Michèl) 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 koud kunt krijgen.

**Wanneer:** Donderdagavond van 19.30 – 21.30 uur – 5 sept, 10 okt, 7 nov en 12 dec 2019  
**Waar:** Centrum Langedijk, Nieuwe Langendijk 3, 2611 VG Delft  
[www.centrumnld3.nl](http://www.centrumnld3.nl)  
**Kosten:** € 50,00 incl. BTW

### **Bereikbaarheid**

Parkeren kan in de Phoenixgarage (Phoenixstraat 29) of in de Marktgarage (Willem Naghelstraat 1). Het centrum ligt ongeveer 10 minuten lopen bij het CS station Delft vandaan.

**Begeleiders**

Michèl de Zwart ([www.deessentie.nl/](http://www.deessentie.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.

Samen geven zij eveneens meerdaagse retraites met thema's als Stille en Omgaan met de Superego (the 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.

Michèl en Erica delen een diepgaande basis vanuit hun trainingen bij uiteenlopende leraren op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, lichaamswerk en non-dualiteit. De kern van hun werk ligt op het vergroten van gewaarzijn en minder op het sleutelen aan de persoonlijkheid zelf.