



# ELENCHIS

business in being

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

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 – onze adem begeleidt ons ons hele leven. Niets is dichterbij ons dan onze eigen ademhaling en daarmee is onze adem ook het voertuig van bewustzijn. Per dag ademen we ongeveer 20.000 keer in en uit. 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 krijgen daardoor minder zuurstof. Dit kan oplopen tot minder dan 50% beschikbaarheid. Dit kan vermoeidheid, ziektes en stress veroorzaken zonder dat we er erg in hebben. Ook als we iets eng vinden of als we schrikken, houden we onze adem in. Dit gaat ten koste van onze vitale energie. We voelen niet meer goed en onderdrukken onze emoties of zetten deze vast. Dit brengt vervolgens chemische reacties in ons lichaam teweeg waardoor gifstoffen opstapelen in onze lichaamscellen. Houdt dit lang aan, dan ontstaan er fysieke blokkades in de vitale energiestroom en worden we ziek of overspannen en ons immuunsysteem raakt verzwakt. Onze wijze van ademen (vol of oppervlakkig) is dus een goede graadmeter voor fysieke, emotionele en energetische blokkades in het lichaam.

Met bewust verbonden ademen bereik je diepere lagen in jezelf. Bewust verbonden ademen is een eenvoudige techniek die de inademing met de uitademing verbindt. Zo verruim je je ademhaling en komen onderdrukte emoties naar de oppervlakte om verwerkt te worden. De volledige verbonden ademhaling zorgt eveneens voor meer zuurstof in onze cellen en organen waardoor je ook tintelingen in je lichaam kunt voelen. Muziek ondersteunt op de achtergrond en de begeleiders zullen af en toe acupressuur punten aanraken (met jouw goedkeuring) om je eigen energie beter te laten stromen. In deze samenwerking met muziek en begeleiders ontstaat een helende manier van ademen die het onderbewuste met het bewuste verbindt en zo innerlijke blokkades transformeert. 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 alsmede een grote handdoek voor over je matras en een fleece dekentje omdat je het tijdens een ademsessie koud kunt krijgen.



# ELENCHIS

business in being

## **Praktisch**

**Wanneer:** Donderdagavonden van 19.30 – 21.30 uur – check website voor data  
**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.