

# Holistische praktijk

## "De Vlieger"

### Cursus Adembewustwordings- en ontspanningslessen voor volwassenen

Adembewustwording is ervaren wat een juiste adem voor je kan doen, meer rust, meer in je eigen kracht en in harmonie blij en gelukkig zijn.

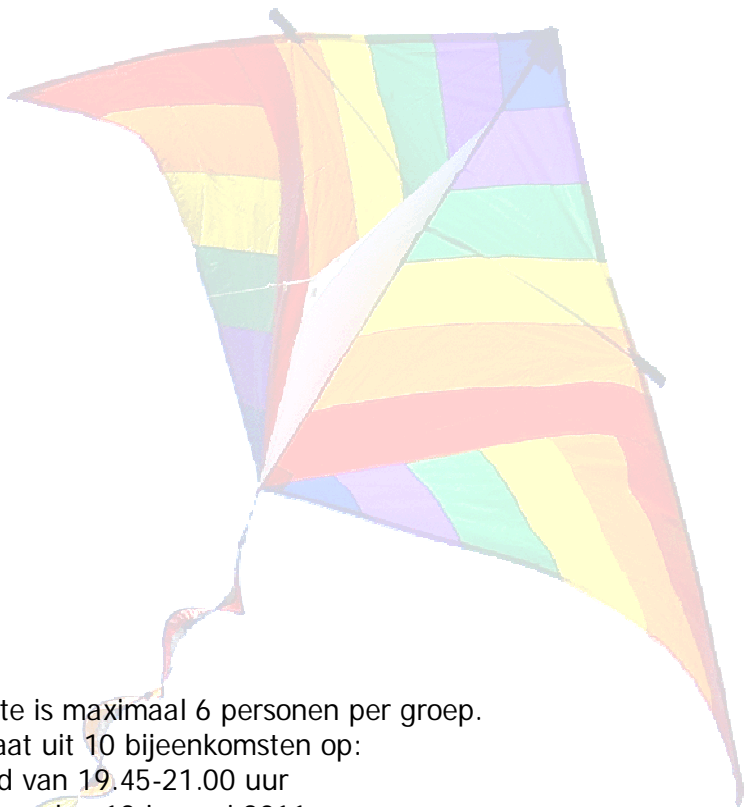
Ademen is leven. Adem is er altijd, ons hele leven lang. Door het ademen ontstaat er een bewustwording. Hierdoor word je je ook bewust van je eigen lichaam. Tegenwoordig ademen veel mensen heel oppervlakkig, we noemen dat een hoge ademhaling, een borstademhaling. Door deze hoge ademhaling zit je vaak niet lekker in je vel. Je zit vaak in je hoofd. En je kunt je onrustig, futloos, gespannen en onzeker voelen.

De adem is een brug tussen lichaam en geest, die als je haar goed weet te gebruiken evenwicht en harmonie schept. Hoe mensen zich voelen is dus in grote mate van invloed op hun lichamelijke en geestelijke gezondheid, daarom is goed ademen zo belangrijk.

Ontspannings- en visualisatieoefeningen zijn een van de vele manieren om je lichaam en geest tot rust te brengen, te ontspannen en zo contact te krijgen met je eigen "IK". Op deze manier kun je jezelf genezen van veel spanningen en leer je het leven accepteren zoals het komt!

In de cursus adembewustwording leer je (weer) op een natuurlijke manier te ademen. Door middel van bepaalde ademtechnieken leer je bewust te ademen en wordt de natuurlijke, oorspronkelijke manier van ademen benut. Bij de ademhalingstechnieken leer je jezelf te concentreren op een bepaald punt, het zogenaamde ademsteunpunt.

**Voeten Verbinden met de aarde**  
**Vliegen met sterke vleugels**



De groepsgrootte is maximaal 6 personen per groep.

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten op:

Woensdagavond van 19.45-21.00 uur

Start cursus woensdag 12 januari 2011

Kosten: € 150

Aanmelden via [info@devlieger.nu](mailto:info@devlieger.nu)

Holistische praktijk "de Vlieger"

Astrid van Noord-Seuren

Rozenlaan 45

1702 TE Heerhugowaard

06-49651870

[www.devlieger.nu](http://www.devlieger.nu)

Praktijkadres: Stationsweg 47

1702 AB Heerhugowaard