



ADEM- COACHING



Een reeks van 4 toegankelijke groepssessies om je ademhaling te leren beheersen.



Praktische technieken,
eenvoudig toepasbaar



Focus op het gevoel en leer
de ademreflexen gebruiken



Opgevolgd met E-book (PDF)

NA 4 SESSIES

HEB JIJ ALLE ERVARING OM
STRESS, SPANNING EN VERMOEIDHEID TE
VERMINDEREN



CONTACT



www.ademdiep.be



+32473294298

**MEER
INFO**





WAT ZAL JE LEREN?

- ✦ Ademtechnieken gericht op het voelen van rust en loslaten van spanning, zonder te tellen tijdens de oefening.
- ✦ Hoe je de juiste techniek inzet op het juiste moment (bij stress, slapen of focus).
- ✦ Gerichte stretch-oefeningen die weerstand in je adembeweging verlagen.
- ✦ Ervaar hoe moeiteloos een natuurlijke ademhaling voelt en hoe je dit vasthoudt.
- ✦ Inclusief E-book (PDF) om alle technieken/theorie thuis eenvoudig te herhalen.



*“ÉÉNMALIGE INVESTERING
OM JE ADEMHALING VOOR
DE REST VAN JE LEVEN TE
ONDER DE KNIE TE HEBBEN”*

4 SESSIES €160
APARTE SESSIE €45

**TOEGANKELIJK
VOOR IEDEREEN:**

CHRONISCHE HYPERVENTILATIE, BURN-OUT, CHRONISCHE
STRESS, ANGST- EN PANIEKKLACHTEN, DEPRESSIE, INSOMNIA,
SPORTERS, THERAPEUTEN, SOLK PATIËNTEN,...

• • • NA HET TRAJECT BEHEERS JE:
• • • HART-COHERENTIE, BUTEYKO, 'BREATH OF LIFE',
• • • FYSIOLOGISCHE ZUCHT, ADEMRETENTIE,...



**DUUR VAN EEN
SESSIE: 90MIN**

**20 MIN THEORIE
60 MIN ADEMSESSIE
10 MIN INTEGRATIE**

OM DE TWEE WEKEN

GRATIS INFO
AVOND
IN AUGUSTUS



BEKIJK HIER DE
START DATA EN
LOCATIES!

