

ADEMWERK

Justin van den Berg - 1,5 uur - € op aanvraag



Ademwerk

Leer hoe je je ademhalingspatroon kunt veranderen om direct invloed uit te oefenen op je fysieke, mentale en emotionele staat van zijn. Door te leren bewust met je ademhaling om te gaan, kun je zelf controle krijgen over je mate van stress, snel dieper ontspannen, maar ook zeker zorgen dat je meer focus hebt wanneer daar om gevraagd wordt. Ademwerk in groepsverband heeft als bijzondere eigenschap dat je elkaar versterkt. Dit creëert meer eenheid en verbondenheid.

Justin van den Berg

Een gezond, gelukkig, krachtig en stressvrij leven begint met een heldere geest. Om dit te bereiken is het van belang te beseffen dat jij in controle bent over jouw mindset. Blootstelling aan ijskoud water en ademwerk/meditatie hebben mij geleerd kalm te blijven in stressvolle situaties. Wie bereid is uit zijn comfortzone te stappen zal eerder zijn volledige potentieel bereiken. Ik deel graag mijn passie door met al mijn enthousiasme en overtuigingskracht door te geven wat koude training voor je kan doen

