

ADEMEN

MEER ADEM, IS MEER LEVEN

{ademen in warm water}

De eerste confrontatie met onze werkelijkheid buiten de baarmoeder is het ervaren van kou en het vullen van onze longen met lucht. De adem, zoals we die als baby tot ons nemen, voedt ons hele lichaam. Als een baby ademt schokt en beweegt het hele lichaam. In de loop van ons leven ademen we oppervlakkig. Soms stopt onze adem in onze keel. Het kan zelfs zover komen dat we leven op waakvlam niveau. We hebben onze adem, deze levensenergie, van God ontvangen om volop te kunnen leven.



Tijdens dit weekend leer je weer als een kind ademen. Verbonden met wie je bent en wie je wilt zijn. Het ademen in warm water verdiept het ademproces. Gedragen door sterke armen en omringd door liefdevolle mensen, maakt dat je in deze veilige omgeving je kunt overgeven aan dat wat zich aandient op fysiek en emotioneel niveau. De bevrijding die je voelt en de rust die het geeft, is onbeschrijfelijk.

De **essentie** van ademwerk is het ervaren en doorleven van spanningen, blokkades en pijn die in ons lichaam opgeslagen zijn. Vaak uit die spanning zich in onvrede, oververmoeidheid, depressieve gevoelens, angst, verdriet en boosheid. Door meer te ademen wordt er op een dieper emotioneel niveau ervaren wat er werkelijk in je omgaat. Door dans, bewegen, muziek en stilte word je in beweging gezet.



Overzichtelijke groepen / optimale aandacht

Wij werken met maximaal 18 deelnemers. Ons streven is om veiligheid, geborgenheid en integriteit te creëren waardoor je jezelf letterlijk en figuurlijk bloot durft te geven. Iedereen mag volledig zijn wie hij of zij is: puur, onbevangen en kwetsbaar. De erkenning en herkenning van wie je bent, verbindt en inspireert.

Gedragen ben je voor je eerste trauma. Gekoesterd, losgemaakt, jouw levensschreeuw bevestigt jouw bestaan.

Je bent één van ons één voor ons. Losgemaakt, gekoesterd. Onze levensschreeuw heb je gedragen.

Een aantal ervaringen:

"Wat is mijn adem inspirerend. Ik kan nu loslaten waaraan ik zo lang vast zat"

"Het is meer dan letterlijk een warm bad. Volledig mogen zijn zoals ik ben! Het heeft me diep ontroerd"

"Het is zo veilig en ik voel me geborgen in de groep. "Met heel mijn lijf zeg ik: "Ik mag er zijn!"

Locatie	:	Centrum de Bron, Binnenweg 19 te Nijeholtpade
Tijdstip	:	Vrijdagmiddag 14:00 uur – zondagavond 17:00 uur
Kosten	:	€ 315,00 p/p (partnerkorting € 50,00)
Informatie	:	www.pietrouw.nl/ademweekend
Opgave	:	Tel : 050-5014450 Email : prouw@cs.com

Eerstvolgend weekend: 10 – 12 december 2010

Degenen die zich opgeven nadat het maximum aantal deelnemers is bereikt, worden op een wachtlijst geplaatst. Deelname aan een volgend weekend is dan verzekerd.