



Intro Rebirthing Breathwork Workshops

13 oktober '21, 10 november '21, 8 december '21, 12 januari '22, 9 februari '22,
9 maart '22 | 19.30 - 21.00 | Online via Zoom

Hoe ervaar jij je ademhaling? Hoe vaak heb jij vandaag diep ingeademd? Hoe veranderde je ademhaling toen je voor het laatst boos of je mond gesnoerd was?

Best lastig om te beantwoorden. We zijn veelal uit verbinding met onze ademhaling. Via Intro Rebirthing Breathwork gaan we kennismaken met hoe we deze verbinding kunnen herstellen voor meer heling, innerlijke rust, en het omarmen van onze ware zelf.

In deze workshop reeks maak je kennis met Rebirthing Breathwork. Het is gebaseerd op de verbonden ademhaling, ademhaling zonder pauzes, zoals baby's doen. Het laat de kundalini, jouw levensenergie, stromen en heeft een diep helend effect. Stress, pijn, trauma's worden door de helende energie aangeraakt en losgelaten.

Onderdelen workshop

Elke workshop doen we een nieuwe ademhalingstechniek, leren we onze huidige ademhalingspatronen beter kennen en leren we de verbonden ademhaling te fine-tunen.

Elke workshop bestaat uit:

1. Welkom en een persoonlijke loslaat ervaring
2. Wat is en Waarom Rebirthing Breathwork?
3. Reconnect your body + delen van ervaringen
4. Breathwork oefeningen + delen van ervaringen
5. Vragen, delen, thuis oefeningen, afronding.

Wegens de groepssetting raken we de ademhalingstechnieken aan op een lichte manier. Perfect om te ervaren wat het al kan doen na enkele minuten. Voor diepgaande helingsprocessen zijn individuele sessies nodig. Mocht je daar interesse in hebben, kijk dan op <https://www.healthandheartlifestyle.com/breathwork/> voor verdere informatie.

Praktische details

Geef in de omschrijving van je betaling ook de datum aan van jouw keuze. Meerdere data zijn uiteraard mogelijk. E-mail arnoldbalde1@gmail.com om je plek te reserveren. Met 'Intro RB workshops' in de onderwerpbalk. Na betaling en email krijg je de zoom link van jouw gekozen data.

Data: 13 oktober '21, 10 november '21, 8 december '21, 12 januari '22, 9 februari '22, 9 maart '22

Tijd: 19.30-21.00

Kosten: €20,- | betaling via onderstaande link

<https://diensten.asnbank.nl/online/betaalverzoek/#/13200344-ODPvdXfUpwxMD3gUef4J8iQMRqEbJodY>