

erwachten?

Een ademsessie is een mooi en intens proces. De ademcoach motiveert, stimuleert en begeleidt je liefdevol tijdens de gehele sessie.

Na de kennismaking krijg je eerst nog enige informatie over Balance Breathing. Er wordt uitleg gegeven over wat er in de sessie kan gebeuren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau en waarom dit gebeurt.

Ook wordt er uitleg gegeven over de 3 gebieden waarin we ademen: borst, middenrif en buik.

Daarna volgt een ademanalyse. Deze analyse is om emotionele patronen te ontdekken die in relatie staan tot de wijze waarop iemand zijn ademhalingsstelsel gebruikt. Een buitengewoon intake -en "diagnose" instrument.

De intake die daarna volgt geeft niet alleen inzicht in de huidige situatie, de problemen die je tegenkomt maar ook wordt duidelijk wat het doel en verlangen is. Dit is een belangrijk gegeven voor de ademsessie.

Ook geeft de ademcoach duidelijkheid over wat zij van jou verwacht tijdens de sessie. Onder andere dat je tijdens de sessie door je mond ademt waardoor je zoveel mogelijk zuurstof opneemt en dat het belangrijk is om in het juiste ritme te ademen om het optimale resultaat uit de sessie te halen.

Het eerste deel van de sessie is het actieve deel. In dit deel komen de emoties vrij en kan er geheeld worden. Het tweede gedeelte van de sessie is het relax deel . in dit deel is de ademhaling geactiveerd en vind er een optimale integratie plaats.

Er volgt altijd een evaluatie met betrekking op de ademsessie. De ervaringen en gevoelens worden tijdens dit moment besproken. Hieruit krijg je een oefening of opdracht mee op basis van het resultaat van de sessie.

Tijdens de sessie wordt muziek gedraaid ter ondersteuning van het proces.

Rianne Peters

