

De training 'Op Adem Komen' wordt gegeven door Koos Broer. Hij is trainer / therapeut Emotioneel en Reichiaans Lichaamswerk, trainer Systemisch Werken en relatietherapeut. Hij volgde cursussen in onder meer rationeel emotieve therapie en geweldloze communicatie .

Op Kasteel De Schans verzorgt hij een groot aantal avond- en weekend-cursussen en jaartrainingen. Ook doet hij met cliënten individuele sessies. Eerder werkte Koos 25 jaar in de gezondheidszorg als leidinggevende en circa 10 jaar als coach.



Kasteel De Schans



Voor de training 'Op Adem Komen' word je met Bourgondische gastvrijheid onthaald op Kasteel De Schans. Dit centrum voor persoonlijke vorming en groei is gelegen in een rustige en bosrijke omgeving. Opoeteren ligt in Belgisch Limburg, vlakbij Weert (NL) en Maaseik (B).

Voor de data en de prijzen van de training en om je in te schrijven kun je op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur telefonisch contact opnemen met Kasteel De Schans.

Onze jaaragenda met data en prijzen vind je ook op Internet. En heb je nog vragen? Bel dan ons dan gerust!

Kasteelstraat 18
3680 Opoeteren
België

Postbus 10413
6000 GK Weert
Nederland

0 (032) 89 62 92 62
info@kasteeldeschans.com
www.kasteeldeschans.com



Koja Trainingen

Met iedere inademing haal je het leven compleet naar binnen

Iedere uitademing geeft ruimte aan je verlangens



Kasteel De Schans

Adem is het hart van je leven

Ademen doen we allemaal. De eerste ademhaling is het begin van het leven buiten de baarmoeder en na de laatste ademhaling wordt ons leven beëindigt.

De meesten mensen merken niet hoe ze ademen, voelen niet hoe en waar ze de adem

vasthouden. Allemaal vinden we onze eigen manier van ademen heel gewoon. Via onze ademhaling krijgen we toegang tot onze gevoelens. Wanneer we onze gevoelens vasthouden, houden we onze adem vast. Met het vastzetten van de adem, krijgen onze spieren niet genoeg lucht, niet genoeg vitale voeding. Zo verdoven we in feite onszelf. Hierdoor verliezen we onze levenslust.

Ook in situaties die wij spannend vinden stopt onze ademhaling. Dit is een overlevingsmechanisme. In situaties van gevaar moeten we eerst de aard van het gevaar kunnen beoordelen. Wanneer we dan tot handelen overgaan (vechten of vluchten) komt de adem weer vol opgang en hebben we weer de volle beschikking over onze gevoelens.

Als we niet over gaan tot handelen blijven we in een toestand van ingehouden adem. Dit maakt dat we ons nog angstiger gaan voelen. Spieren worden aangespannen en uiteindelijk ontstaat er een blokkade. Je gaat ervaren hoe je met je ademhaling je gevoelens onder controle houdt. Door jezelf toestemming te geven om te ademen in de gevoelens die er zijn, niet meer te vechten en aan te nemen, kan er rust komen.

Door voller en dieper te ademen worden de spanningen in ons lichaam minder, de energie gaat weer stromen en de onderdrukte gevoelens kunnen naar buiten komen. We bevrijden het hart van een last. 'Even je hart luchten' en 'Maak van je hart geen moordkuil' zijn niet voor niets bekende gezegden.

"Ik adem, dus ik leef!"

Je ademhaling is een bron van levensschenkende, genezende en reinigende energie. Met iedere inademing word je opnieuw geboren. Iedere uitademing is een loslaten of sterven.

Door voluit te ademen, laat je het leven compleet toe in je lichaam. Bij iedere uitademing ontstaat ruimte voor nieuwe dingen in je leven.

Sta eens even stil
Draai je niet om
En kijk ook niet vooruit
Tel de seconden
Niet de uren
Adem in en uit

Sta even stil
En leg je armen
Langs je eigen lijf
Voel je voeten
Op de aarde
Want dit is je verblijf

Liselore Gerritsen

Wat kan je verwachten ?

Door veel te ademen geef je lucht aan je ingehouden gevoelens. Je gaat ontdekken in welke situaties je meer of minder ademt. Je zult de training als bevrijdend, ontspannend en sprankelend ervaren.

Een schoonmaakbeurt om weer opgeruimd verder te kunnen gaan. We gebruiken verschillende ademtechnieken waaronder Reichiaans ademen en 'Ademen in warm water'.

Emotioneel Lichaamswerk en meditaties worden gebruikt als voorbereiding en ondersteuning van de ademsessies.

Een (lang) weekend 'Op Adem Komen'

Enkele malen per jaar kun je op Kasteel De Schans de driedaagse training 'Op Adem Komen' volgen. Het weekend voor Kerstmis is er een speciaal programma met aandacht voor je achter je wilt laten en hoe je het nieuwe jaar wilt beginnen. Actuele data en prijzen vind je op de website www.kasteeldeschans.com of kun je op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur opvragen via 0(032) 89 629 262.



Kasteel De Schans

0 (032) 89 62 92 62

www.kasteeldeschans.com

info@kasteeldeschans.com