

DE KRACHT VAN ADEMEN

WAT IS DE VERBONDEN ADEMHALING?

Een simpele techniek met een krachtige werking

WAT DOE JE TIJDENS EEN ADEMSESSIE?

3 fases van de verbonden ademhaling

AANTAL SESSIES & DE INVESTERING

Speciaal aanbod



ADEMCOACH

Begeleiding tijdens de ademsessies

WAT IS DE VERBONDEN ADEMHALING?

Een simpele techniek met een krachtige werking



Door "**verbonden**" te ademen herstel je jouw natuurlijke ademhaling. Je leert als het ware opnieuw ademen met een optimale zuurstofopname.

De meeste mensen krijgen door hun huidige manier van ademen te weinig zuurstof binnen, wat vermoeidheid, ziektes en stress kan veroorzaken. Als we iets eng vinden, houden we onze adem in met als gevolg dat gevoelens worden stilgelegd en emoties onderdrukt, wat uiteindelijk veel vitale energie kost.

Door in een ademsessie de ademhaling stap voor stap te verruimen, laten we steeds meer leven toe. Door deze vorm van ademen verwerkt stress, spanning, oude pijn, waardoor de ballast die je meedraagt vermindert en/of oplost. Dit geeft je letterlijk en figuurlijk meer lucht!

Verbonden ademen wordt ook wel de ademhaling van **transformatie** genoemd. Door met ons volledige bewustzijn te ademen ontstaat er ruimte voor het onderbewuste. Het brengt de mogelijkheid om onderdrukte emoties los te laten.

Fysieke voordelen:

- Optimale zuurstofopname
- Verbetering van stofwisseling
- Toenemende vitaliteit
- Bevrijding van fysieke spanning en stress
- Herstel natuurlijke ademhaling
- Verbetering van doorbloeding

Mentale & Emotionele voordelen:

- Afname van angstgevoelens, spanning en stress
- Meer vertrouwen in eigen capaciteit
- Positievare mindset, verhoogd mentale helderheid
- Minder tobben en piekeren, minder mentale onrust
- Meer contact met gevoelsleven
- Versterking van emotioneel evenwicht
- Integratie van oude verdrongen emoties

WAT DOE JE TIJDENS EEN ADEMSESSIE

De 3 fases van de verbonden ademhaling



Tijdens de sessie laat je de pauzes tussen je in- en uitademing bewust achterwege. Je ademt grote hoeveelheden zuurstof in, wat ervoor zorgt dat ademhalingsgebieden die beperkt bewegen zich openen. Hierdoor herstelt je natuurlijke ademhalingspatroon zich en maak je contact met je innerlijke rust en kracht.

Bij het ademen ligt de nadruk op de inademing. Onze inademing sturen we bewust aan; onze uitademing laten we automatisch gaan. Verbonden ademen is de spil van het kunnen zijn in het nu, van het kunnen ervaren van aanwezig zijn. Wat er ook gebeurt en hoe ons denken ons ook weg wil houden, we ademen door zonder pauzes. Dit versterkt onze wil en wilskracht.

De ademsessie bestaat uit 3 fases. Die alle 3 even waardevol zijn maar niet altijd alle 3 in gelijke mate aanwezig zullen zijn.

1. Fysieke fase

Op het eerste niveau doorbreek je de beperkte ademhalingspatronen en leer je effectiever en gemakkelijker te ademen. Daardoor krijg je meer energie en versterk je het herstellend vermogen van je lichaam. De eerste fase is helemaal gericht op het openen en verbinden van de adem. Dit betekent dat je in een constant en regelmatig ritme vanuit je buik, middenrif en borst gaat ademen zonder pauzes tussen de in- en uitademing.

2. Mentale fase

Op dit niveau worden blokkades opgeruimd. Door de ademhaling steeds meer te verdiepen en te verruimen ontstaat er meer rust, ruimte en helderheid in het nu, los van je verleden. Je doorbreekt vast zittende emoties uit het verleden

3. Meditatieve fase

Tijdens deze fase mag je alles even laten "landen". Er is geen sprake meer van een actieve ademhaling zoals op niveau 1 en 2. Tijdens deze fase kan je een enorme rust ervaren. Vastzittende adempatronen zijn doorbroken er is meer ruimte en rust in het lichaam en de geest.

AANTAL SESSIES & DE INVESTERING

Een speciaal aanbod

Eerste sessie

Na een kennismaking en een oriëntatie op je ademhaling kijken we naar de uitdagingen die je hebt. Tijdens deze eerste sessie maak je kennis met de verbonden ademhaling. In totaal duurt dit 1,5 uur.

Vervolgsessies

De 2de, 3de en 4de sessie zullen vooral in het teken staan van de ademhaling. Deze sessies duren ongeveer 1,5 uur. Elke sessie ronden we af met het delen van de ervaring. Mogelijk dat je meerdere sessies wenst. Dat kan altijd.

Investing

Kennismakings sessie inclusief eerste oriëntatie op de verbonden ademhaling in combinatie met 3 ademhalings-sessies kosten € 400,- excl. BTW. Losse ademhalings sessie kosten € 80,- excl. BTW. per uur.

Afspraak maken of direct inplannen

Neem telefonisch contact op met Koen Vinkenvleugel voor het plannen van een sessie of plan direct een sessie in via deze link: <https://appt.link/koen-vinkenvleugels-meetings-tek2fmnn/verbonden-ademhaling>

Wat anderen zeggen na een eerste sessie van de verbonden ademhaling

- Wat een waanzinnige ervaring.
- Ik voel mij letterlijk en figuurlijk lichter.
- Ik heb nog nooit zo'n intense liefde gevoeld.
- Waarom heb ik dit niet eerder ontdekt.
- Ik ben je zo ontzettend dankbaar voor dit geschenk!
- Wat is het fijn om dit met jou te mogen doen.
- Wat een enerverende ervaring.
- Ik ervaar meer rust in mijn gehele lichaam.
- Ik vond het spannend maar zo ontzettend bevrijdend om te doen.
- Ik heb dat wat diep in mij verstopt zat los kunnen laten.
- Mijn schouderklachten zijn weg.

Bovenstaande ervaringen zijn direct of enkele dagen na een eerste sessie met mij gedeeld.

ADEMCOACH

Begeleiding tijdens een ademsessie



**JE LICHAAM ERVAART ALLES
JE GEDACHTEN PRATEN
LEER WEER LUISTEREN NAAR
JE LICHAAM DOOR TE ADEMEN
DAN KOM JE MEER IN CONTACT
MET JEZELF**

Mijn naam is Koen Vinkenvleugel en al meer dan 20 jaar ben ik actief in het begeleiden van mensen als coach.

Mijn begeleiding richtte zich veelal op het begeleiden van mensen naar een andere werkomgeving. Momenteel werk ik bij Avans hogeschool als loopbaanadviseur daarnaast ben ik in 2021 gestart als zelfstandige onder de naam KOENCOACH. Een logische stap voor mij om nog meer mensen te kunnen begeleiden op het gebied van persoonlijk leiderschap.

Ik heb de afgelopen jaren mijn kennis en kunde uitgebreid door het volgen van verschillende opleidingen op het gebied van coaching. Echter miste ik nog iets.

Door mijn begeleiding van jongeren op persoonlijk leiderschapstrajecten in de natuur leerde ik steeds meer hoe het is om niet alleen te denken maar steeds meer te vertrouwen op mijn lichaam. Er gewoon te zijn zonder woorden. Dat intrigeerde mij enorm.

Door steeds meer naar mijn lichaam te luisteren maar ook de lichaamssignalen van anderen te interpreteren merk ik dat het begeleiden van mensen makkelijker gaat.

Ik ben mij gaan verdiepen in deze wereld en ben op zoek gegaan naar mogelijkheden om het lichaamsbewustzijn in te zetten bij het coachen van mensen.

Ik heb het gevonden in het ademwerk.

Ademwerk en heel specifiek de verbonden ademhaling maakt het mogelijk om mensen nog dichter bij zichzelf te brengen. Het bewustzijn te vergroten en daarmee mensen te begeleiden in hun uitdagingen.

Naast ademwerk maak ik ook gebruik van technieken uit

- NLP
- Co-active coaching
- Positieve psychologie
- Systemisch werken
- Voice Dialogue
- Visualisaties
- Drukpunten, etc.

Ik begeleid je graag en kijk uit naar onze samenwerking.