

Workshop Ademen zonder moeite

Heb je moeite met ademen? Gaat ademen in rust nog steeds hoog en snel of ben je benauwd? Voel je druk op je keel of borst bij ademen? Kun je niet goed doorademen? **En wil je dat veranderen?**

De ademhaling is een regulator en een indicator. Het regelt de ventilatie en zegt iets over de toestand van je lichaam. Als het ademen niet meer past bij je zuurstofverbruik, dan is het ademen niet meer functioneel. Als dit te lang duurt geeft dit klachten, zoals bijv. hyperventilatie.

Deze workshop is een eerste kennismaking met functioneel ademen. Het accent ligt op de adembeweging in de romp en de balans tussen inademen, uitademen en de adempauze. Naast een korte uitleg over dit proces, ga je vooral ervaren wat deze adembeweging kan beïnvloeden of in de weg kan staan. De flexibiliteit van de wervelkolom speelt hierbij een grote rol. Het ademen moet zich uiteindelijk aanpassen aan wisselende omstandigheden en toestanden, zodat het ventileren optimaal past bij deze omstandigheden en toestanden. De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met de spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon*

Duur workshop: 1,5 uur

* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven