

AdemVrijheid

AdemVrijheid houdt voor iedereen iets anders in. Je kunt je vrij voelen wanneer je de kracht hebt gevonden om ook eens "nee" te zeggen en voor jezelf opkomt.

Of wanneer je duidelijke keuzes kunt maken met betrekking tot je relatie of loopbaan. Zo zijn er talloze gevoelens of gedragseigenschappen die jou een gevoel van (Adem)Vrijheid kunnen geven.

De eerste stap heb je al gezet door deze folder te lezen: je wilt kiezen voor jezelf, je wilt (verder) doorgroeien. Je hebt alle ingrediënten al in je om de volgende stap te zetten.

Wat kan AdemVrijheid voor jou betekenen?

Leven in het hier en nu, rust hebben en vertrouwen op je intuïtie. Je hart volgen en je eigen keuzes maken. Deze gevoelens wil ik jou door middel van één of meer ademsessies laten ervaren.

Je wilt iets leren los te laten of juist te omarmen. Je wilt met een open vizier een nieuwe start maken of juist de uitdaging aangaan. Je wilt gebeurtenissen (uit je verleden) die je belemmeren achter je laten en de volgende stap in je leven zetten.

Ik begeleid je tijdens het zetten van deze stap. Mijn missie is geslaagd wanneer jij ervaart wat AdemVrijheid voor jouw eigen ik betekent. Want als jij echt jij bent, ervaar je (Adem)Vrijheid!

Contact & Info

Voel je vrij om contact op te nemen voor het maken van een afspraak of wanneer je nog met vragen zit.

www.ademvrijheid.nl
Monique Verstoep:
Tel. 06-24432477
monique@ademvrijheid.nl

Praktijkadres AdemVrijheid
Poelruitlaan 40
3451 PC Vleuten

AdemVrijheid is ook te vinden op Facebook, 'like' de pagina om op de hoogte te blijven.



AdemVrijheid

Sla je vleugels uit en voel je vrij



AdemVrijheid

Sla je vleugels uit en voel je vrij



AdemVrijheid, de praktijk
voor Transformational
Breath® ademsessies

Transformational Breath®

Bedankt voor je interesse in Transformational Breath®. Je leest dit niet zomaar, je bent waarschijnlijk op zoek naar iets of je loopt tegen vragen aan zoals:

- Hoe krijg ik meer energie en vrijheid?
- Hoe kan ik me ontspannen?
- Hoe kom ik van mijn onzekerheid af?
- Hoe verander ik deze situatie?
- Wat wil ik?

Je bent bij AdemVrijheid op de juiste plek voor antwoorden op o.a. deze vragen.

Wat is Transformational Breath®

Vanaf het moment dat je geboren wordt, maak je ontzettend veel mee. Positieve maar ook negatieve gebeurtenissen en ervaringen hebben je gevormd tot wie je nu bent.

Onverwerkte negatieve gebeurtenissen kunnen zich vastzetten op bepaalde punten in je lichaam. Deze punten blokkeren de adem en zorgen voor lichamelijke en emotionele blokkades.

Transformational Breath® helpt je weer zuurstof terug te krijgen in je hele lichaam. Transformational Breath® is een krachtige en zelfhelende ademtechniek waarbij je teruggebracht wordt naar je ademhaling zoals hij is bedoeld: volledig en vrij.

Je leeft vanuit je eigen ik, in harmonie met jezelf en je omgeving. Het brengt vrijheid, rust, zelfvertrouwen en een blijvende transformatie.

Je leert om te ademen zoals je deed toen je geboren werd: open en effectief. Deze techniek kun je direct toepassen in het dagelijks leven. Door deze ademhaling verder te ontwikkelen krijg je meer energie en versterk je het zelfhelende vermogen van je lichaam.

Door de open en diepe ademhaling wordt je lichaam ontgift, waardoor je je na één sessie al energiek en vitaal voelt.

Maar voor wie dan?

Transformational Breath® is geschikt voor iedereen, jong & oud en zeker niet alleen voor mensen met problemen met de ademhaling. Dus ook voor jou!

We kunnen enkele weken zonder eten, een paar dagen zonder drinken en slechts een paar minuten zonder adem. Zonder zuurstof kunnen we niet leven. Onderzoek heeft aangetoond dat op een goede manier ademen een positief effect heeft bij onder andere:

- Hart- en vaatziekten
- Burn-out (verschijnselen)
- Angsten
- Hoofdpijn
- Depressie
- Stress/spanning
- Slapeloosheid
- Spijsverteringsproblemen
- Huidproblemen
- Verslavingen
- Hoge bloeddruk
- Astma
- Onzekerheid

Wie ben ik?

Mijn naam is Monique Verstoep en ik ben gecertificeerd coach op het gebied van Transformational Breath®.

Meer dan tien jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met Transformational Breath®.

Transformational Breath® heeft mij toen zoveel (Adem)Vrijheid gebracht, dat ik op dat moment besloot dat ik dit anderen niet wilde onthouden.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen het in zich heeft om een situatie te veranderen en dromen waar te maken. Klein of groot.

Graag begeleid ik jou in de zoektocht naar jouw (Adem)Vrijheid. Ik wil je laten ervaren dat ook jij je hart kunt volgen.

Als jij samen met mij de verandering in durft te zetten, gaat er een nieuwe wereld voor je open. Dan durf je op een andere manier te leven! Het is tijd om (je) dromen, veranderingen of angsten aan te pakken en voor jezelf te kiezen!

En ik help je hier graag bij.

