

# Adem & Relax

Ontdek de geneeskracht van je adem!

Adem & Relax = ontspanningsoefeningen, (korte) meditaties, ademoefeningen

In deze sessies ligt de focus vooral op **rust & herstel**.

Werkelijk tot rust komen en herstellen is enkel mogelijk wanneer we ons parasympathisch zenuwstelsel kunnen activeren, en daarvoor moeten we ons systeem tot rust brengen. Tot rust komen is dus een noodzakelijke voorwaarde om ons zelfhelend vermogen te kunnen activeren.

Dit zelfhelend vermogen zorgt ervoor dat je lichamelijke en mentaal-emotionele wonden kunnen helen. Dit is geen hocus pocus, maar een heel natuurlijk biologisch mechanisme: net zoals je wonde heelt wanneer je bijvoorbeeld in je vinger gesneden hebt.

De meest efficiënte en snelste manier om je parasympathische functies te activeren, is via je **ademhaling**.

Je ademhaling staat in directe verbinding met je zenuwstelsel. Door te werken met je adem kan je invloed uitoefenen op je autonome zenuwstelsel en de balans herstellen.

Verander je adem = verander je staat van zijn = verander je leven!

Vooraf met behulp van kalmerende ademhalingsoefeningen activeer je als het ware het rempedaal van je systeem waardoor je stressniveau daalt en angstige gedachten naar de achtergrond verdwijnen.

Zo krijgt je de kans om kwalitatief tot rust te komen, te herstellen, te genezen en te helen.

Pas sinds enkele decennia lijkt er in de westerse wereld aandacht te zijn voor ademhaling als een preventieve en ondersteunende behandelvorm bij stressgerelateerde ziektes. Ademwerk heeft veel voordelen voor je gezondheid. Niet alleen op fysiek niveau, maar ook op mentaal, emotioneel en zelfs spiritueel niveau.

12 wetenschappelijk bewezen voordelen van ademwerk:

1. Ademwerk vermindert stress en angst
2. Ademwerk verhoogt je energie en verbetert je immuunsysteem
3. Ademwerk verlaagt de bloeddruk en verbetert de bloedsomloop
4. Ademwerk helpt pijn te verminderen
5. Ademwerk versterkt je longen
6. Ademwerk verbetert je stemming en zelfvertrouwen
7. Ademwerk zorgt voor een detox
8. Ademwerk verbetert je nachtrust
9. Ademwerk helpt bij depressie
10. Ademwerk verbetert je focus
11. Ademwerk helpt bij verslavingen
12. Ademwerk verbetert je spijsvertering

Begeleiding: Lien Van den Elsen

(Mindfulness Begeleider, Stress- en Relaxatietherapeut, Adem- & Yogalerares)

Meer info over Lien: <https://www.ademkrachtvzw.be/Over-Ademkracht/>



Molenstraat 62, 9270 Laarne - ondernemingsnummer 0734.487.067 - RPR Gent, afdeling Dendermonde - bank: BE98 9733 7434 8393

[ademkracht@yahoo.com](mailto:ademkracht@yahoo.com)

[www.ademkrachtvzw.be](http://www.ademkrachtvzw.be)

[www.facebook.com/Ademkrachtvzw](https://www.facebook.com/Ademkrachtvzw)