

Overzicht aankomende en doorlopende activiteiten in de Ademloods in Geistingen (B).

WIM HOF METHODE WORKSHOPS

Tijdens deze workshop dompel je onder in de Wim Hof Methode en nemen we je mee op reis in je eigen lijf om je mindset te versterken en het immuunsysteem een boost te geven.

Zaterdag 21 oktober 2023

Zaterdag 20 januari 2024

10:00 – 16:00 u

We verzorgen ook ADEM & IJS workshops voor groepen en teams (ook op locatie).

GREAT MID-WINTER RESET

Gun jezelf vitaliteit, échte innerlijke kracht, levenslust en een gezondheid boost.

We gaan aan de slag met: Krav maga, power breathing, zelfhypnose en sluiten af met een ijsbad.

Zaterdag 16 december

09:30 – 17:00 u

BOKS en ADEM therapie

Boks & Adem therapie is een combinatie van (therapeutisch) boksen en bewust ademen. Enerzijds is het een fysieke en krachtige ontlading van spanning, emotie, pijn, ... en anderzijds is het terug opladen met nieuwe levensenergie. Ervaar de kracht van boksen en ademen. De manier om emoties te reguleren en om spanning, stress, ... te ontladen alsook om oude patronen te doorbreken.

Zie www.boksenademtherapie.be

WEKELIJKSE YOGA LESSEN

Yoga bevordert de concentratie en de innerlijke aandacht.

Het geeft ontspanning door inspanning, je lichaam wordt krachtig en soepel.

Het mooie is dat ieder op zijn eigen niveau yoga kan beoefenen.

Maandag: 19:30 - 20:45 u **Yoga Nidra**

Woensdag: 10:00 - 11:15 u **Yin Yoga**

Woensdag: 11:30 - 12:45 u **Stoel Yoga** (ook voor senioren)

Donderdag: 19:30 - 20:45 u **Powerflow Yoga** (ashtanga based)

ADEMLLES

Bewuster worden van je ademhaling helpt je op een spanningen te verminderen en lichamelijke klachten verzachten. Ervaar een **1-op-1 ADEMLLES** van 90 minuten.

Ademhaling is de sleutel tot vitaliteit.

Een fantastische weg om invulling te geven aan een gezonder en bewuster leven.

OOSTERSE MASSAGE THERAPIE

Een massage is tijd en aandacht voor jezelf! Een juiste behandeling werkt op verschillende weefsels, organen en systemen in het lichaam, waardoor de fysieke en geestelijke balans hersteld. Daardoor wordt de totale gezondheid bevordert.

Massage heeft een positief effect op het zenuwstelsel. Het brengt je fysiek en mentaal in evenwicht.

Zie www.TWISTT.nu

ADEMAVONDEN

Ervaar de kracht van bewust ademen en leer hoe je door een eenvoudige ademhalingsoefeningen je gezondheid kunt optimaliseren en spanning en stress kunt verminderen.

Ervaar een ademavond en voel je mentaal sterker, energiever, meer ontspannen en vitaal.

Iedere eerste woensdag van de maand.

Voor vragen of meer informatie:

De Ademloods

Daalstraat 8

3640 Geistingen (B)

+32 473 242572

www.deademloods.com

dolf@vonkk.nu

Judith & Dolf

heten jullie van harte welkom in de Ademloods om even op adem te komen.

Onze missie is om zoveel mogelijk mensen de kracht van adem en beweging te laten ervaren

voor meer innerlijke rust, levensenergie, in verbinding – met jezelf en anderen.