



BREATH MOTION
ADEM JE GEZOND

VERADEMINGSSESSIES

fit and fun @

PREMIUM
HEALTH CLUB



ieder kwartaal van 2025

VERADEMINGSSESSIES @ PHC EDE

Breath Motion | Ademcoaching.nl organiseert, in samenwerking met PHC Ede, ademwerk-avonden in groepsverband. Deze 'verademingssessies' duren 2 uur en draaien om 'verbonden ademen'. Zo ervaar je de kracht van een 'ademreis'!

Met **verbonden ademhalen** wordt bedoeld dat de in- en uitademing alsmaar doorgaan, zonder pauzes. Zo worden deze met elkaar verbonden. Je ademt tijdens de verbonden ademhaling, die onder begeleiding van **gecertificeerd ademcoach Linda Klarenbeek** plaatsvindt, volledig in en dan als een zucht weer uit. Je lichaam zal meegaan in de 'flow', wat ervoor zorgt dat **blokkades die vastzitten in jouw lichaam** loskomen. Hierdoor kunnen **(onverwerkte) emoties en trauma's** uit je lichaam stromen. Dit is niet altijd comfortabel, maar weet dat dit uiteindelijk goed voor je is. Je ervaart daarna vaak een **diepe ontspanning**, maar ook **creativiteit en liefde**. Het lichaam geeft jou altijd wat jij op dat moment nodig hebt!

DATA & TIJDEN (2026)

Data worden later
nog gepubliceerd!

LOCATIE PHC:

Hoorn 86/88
6713 KR Ede (Gld)

*Kom in een flow, ontlaad jezelf emotioneel,
laat de creativiteit en de zelfliefde stromen.*

INVESTERING:

€50 voor leden van PHC
€75 voor niet-leden

AANMELDEN:



Let op: een lid van PHC mag
ook 2 niet-leden meenemen
voor €50 per persoon

Breath Motion Ademcoaching | Ademcoaching.nl (KVK 76492338)
06-58865699 | info@ademcoaching.nl | www.ademcoaching.nl

Wij geven ook individuele ademcoaching (functioneel ademen,
verhelpen klachten, verbeteren sportprestaties, etc. (zie ommezijde)

