

## **Healing Breath Ademhalingscoach.**

Kent u dat gevoel : ik ben moe, kan niet op gang komen, heb even niet zoveel zin om bepaalde dingen te doen...misschien moet ik eerst even naar buiten..als dat gevoel bij mij de kop op steekt, ga ik dieper ademen zoals ik geleerd heb tijdens de opleiding Healing Breath. Drie ( 3) minuten Helende Ademing en ik voel me een stuk frisser.

Na deze boeiende opleiding bij Brigitte Brandon genoten te hebben mocht ik al vele mensen in mijn praktijk Terra Mater ondersteunen met deze HB techniek. Ademen is het belangrijkste onderdeel van Leven.

Adem, mijn adem, voel wat ik voel ...dit is een deel van een liedje van Peter Schaaap. Ademen en gevoel en emoties zijn aan elkaar verbonden. Als u schrikt houdt u de adem in. Zo zet u die emotie vast. De positieve emoties, gevoelens willen we houden. De negatieve willen we meestal wel kwijt. Dat kan vrij snel door HB. Door deze vorm van ademhaling gebeurt er veel. Ik mag regelmatig getuige zijn van de veranderingen die HB bij mensen teweeg brengt op het emotionele, fysieke, mentale en spirituele vlak. U ademt met een intentie, ( waar u graag aan wilt werken, wat verbetering verdient) Tijdens de sessie die 1,5 tot 2 uur duurt wordt u volledig gecoacht.

Weetjes:

Onze adem neemt 90% !! van onze ontgiftiging op zich.

We ademen maar 30% lucht in.

Door HB worden veranderingen op celniveau aangebracht.

Door HB kunt u uw energie en creativiteit vergroten.

U kunt de onderdrukte emoties integreren.

De stress in uw leven verminderen.

Zo meer vreugde in uw leven ervaren.

Uw zelfvertrouwen wordt vergroot.

U hoeft niet met woorden door pijn uit het verleden.

Huil - of overstrekte baby's veel baat bij HB hebben.

Weet u ook dat een sessie met baby's vijf tot tien minuten duurt?

Dat twee sessies vaak al voldoende zijn?

Dat baby's en kleine kinderen door HB heel ontspannen en rustig worden?

HB positief werkt als er sprake is van zwangerschap - geboorte trauma?

Dat "drukke" kinderen HB heel fijn vinden? En u dus ook?

### **Enkele reacties van cliënten op de H B sessies.**

*De eerste keren vond ik het maar raar en apart, maar ik heb er wél baat bij. Ik voel dat ik anders in mijn vel zit. Fem.*

*Ik vind je begeleiding erg goed. Je hebt me liefdevol aangeraakt, de affirmaties werken ondersteunend. Je bent duidelijk en warm."We hebben de reis samen gemaakt" aldus Cobie.*

*Het is indrukwekkend. Dit is heel nieuw voor mij. Het is prettig dat je me steeds focust als ik afdwaal. De drukpunten en affirmaties doen wel erg veel bij mij, merkte ik. In de ontspanning zag ik allemaal blauw. Stans.*

*Ik voel me heerlijk in mijn kracht, Marietje.*

*Ik vind dat jij, Margreet, de ademsessie heel goed begeleid hebt, met strakke hand stimulerend en toch heel veilig.*

*Ik durf goed te zeggen wat ik graag wil zeggen..... bij mijn keel voelde ik het stokken tijdens de sessie en dat heeft denk ik te maken dat ik mij lang onwaardig voelde ( en soms nog wel eens voel ) om iets te zeggen. Ook daar lijkt nu meer kracht in te zijn gekomen, na de sessie. S.*

*Het is en aparte gewaarwording, maar het is wel fijn dat dingen vanuit een andere laag omhoog komen.*

*Ik heb vastzittende spanning losgelaten. Voelde wel veel tintelingen in handen, vingers, buik en maag. Dat is nu over. De zorg en aandacht die je me geeft doet me zéér goed.*

*"Ik kom bij mezelf op deze manier" Minie.*

*De ontspanning ervaar ik als érg prettig. De gehele ademsessie : apart, fijn, ontspannend.*

*Annelies.*

*De pijn bij de drukpunten was snel weg. "Het deed wel wat"( de sessie) Het was fijn om te doen. Martin*

*Tijdens de ontspanning was ik eerst paniekerig omdat ik zoveel beelden zag, allemaal korte flitsen, maar ik wist dat jij erbij was en dat gaf weer rust. De tintelingen gingen weg na het tonen, dat was erg fijn. Er is veel gebeurd. Dank je wel. D.*

*Ik sta versteld van mijzelf, dat ik zo'n geluid kan maken. Jouw stimulatie en de muziek ervaar ik als grote hulp.*

*Anja*

*Wat bijzonder dat ik door deze manier van ademhaling dóór mijn stress heen kan ademen.*

*Gea.*

*Mooi dat ik mocht ademen op afvallen. Het gesprekje vooraf werkte ook al zeer verhelderend, daar leken al veel dingen op de plaats te vallen. Ik kom snel terug,*

*Pieterkje.*