

Ademen met aandacht

Zaterdag 10 - 17 - 24 mei 2025

van 10.30u. tot 12.30u.

in de Tuintempel

Ademhaling is een volledig automatisch proces waarover we niet hoeven na te denken. Het gebeurt helemaal vanzelf en we doen het gedurende ons gehele leven. Juist daarom is het interessant om er net iets meer over te weten. Want hoe je ademt wordt sterk beïnvloed door je levensstijl, je omgeving, je werk en je stressniveau. Doorheen ons leven kunnen zich minder optimale ademhalingspatronen ontwikkelen, maar goede ademhalingsgewoontes kan je ook opnieuw aanleren.

In deze training *Ademen met aandacht* gaan we aan de slag met jouw ademhaling. In drie sessies van twee uur benaderen we ademhaling op drie verschillende manieren. We bekijken het biochemische proces, het biomechanische proces én we lichten het psychosomatische luik van ademhaling toe. Samen vormen deze drie lessen één geheel en bieden ze een schat aan praktische informatie en oefeningen om bewust te ademen én dus te leven.

Bijdrage voor de 3 sessies: 120 €

Inschrijven via e-mail: peterleysen@yahoo.com

Meer info: gsm: +32 479 65 66 7 www.yogamundi.be

Peter Leysen is zelfstandig yogadocent, ademcoach en mindfulness trainer. Hij beoefent al meer dan 20 jaar yoga en meditatie. Sinds 2014 is hij erkend yogadocent van de Europese Yogafederatie en de Yogafederatie voor Nederlandstaligen in België. Op het vlak van ademhaling is hij erkend Oxygen Advantage © trainer. In 2021 volgde hij de professionele vorming Mindfulness bij Edel Maex.

Sinds 2022 geeft Peter in ZAS Stresskliniek de Mindfulness trainingen voor volwassenen en jongeren, alsook de training "Ademen met aandacht".

