



## Adem Vrijheid & Ruimte In Je Lijf

Hoe "Vrij" ben jij werkelijk in jou lijf?

Ademsessie, Psoas Release & Yoga Nidra helpen je om weer "Vrij" te ademen en "Vrij" in je lichaam aanwezig te zijn.

Vanaf kleins af aan gebeuren er dingen die je soms de adem benemen. Waardoor je even niet wil voelen, niet in je lichaam aanwezig wil zijn en je daardoor de adem hoger in je lijf brengt. De gevoelens worden opgeslagen in je lichaam voor een later moment. Maar vaak weer vergeten word en je maar door gaat. Je steeds meer prikkels krijgt en je steeds minder tot rust kan komen bij Je-zelf. Je zet Je-zelf gevangen in het maar door gaan en van alles moeten. Het lichaam altijd alert in de modus van vechten, vluchten of bevroren en is er nog nauwelijks ruimte om adem te halen in je lijf. Waar je enkel nog leeft in je hoofd met alle verhalen en niet kunnen / durven voelen!

Deze dag geef je Je-zelf weer letterlijk adem ruimte! Dit doen we met een begeleide diepe ademsessie met de verbonden adem.

Breng je ontspanning in de Iliopsoas spier. De spier diep in je bekken gebied. (De spier van vechten, vluchten en bevroren) waardoor je bekken & buik weer ruimte krijgt. Hier voor gebruiken we o.a Yin yoga houdingen.

Waar mee je Je-zelf weer uitnodigt om contact te kan maken met je lijf en te voelen wat er in jou is.

Deze dag sluiten we af met de Yoga Nidra de yogaslaap waarin je volledig mag ontspannen en word meegenomen in visualisatie, meditatie en onder gedompeld word in de klanken van o.a. de Gongs, Sjamaandrum, Klankschalen & Oceaandrum.

**30 november van 10.00 - 17.00.** Inloop vanaf 9.45

Bijdrage: € 90,00 Incl. thee, lekkers & soep

### Zelf meenemen:

Matrasje, schapenvachtje, iets om op te liggen om je het comfortabel te maken. (Er zijn dubbele yoga matten aanwezig) kussen, dikke sokken.

Lunch (ik zorg voor soep bij de lunch met wat brood & smeersel)

Aanmelden / informatie:

Bel of app 06-80110162 / Mail : [Kayayoga@ziggo.nl](mailto:Kayayoga@ziggo.nl)

*Kaya Yoga, Yin Yoga, Klankwerk, Ademcoach & Intuïtieve massage/ behandeling*