



Meer informatie

www.lcp.nl of
evelina@lcp.nl
06-211 66 760

Adresgegevens

Gildenweg 2
1695 GD Blokker

Een afspraak maken of meer informatie?

Neem contact met me op via bovenstaande gegevens.



Ademcoaching



Fysiek



Mentaal



Emotioneel

Ademcoaching



Dit doet ademcoaching voor jou:

Ademcoaching kan op een eenvoudige wijze stress en spanning verminderen en vastgezette emoties en blokkades laten verdwijnen. Het verzacht daarnaast lichamelijke klachten, maakt je mentaal sterker en draagt bij aan een algeheel fit en energiek leven. Een ademsessie is super krachtig en zorgt voor een direct positief resultaat op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.

- Het herstelt oude en ineffektieve ademhalingspatronen;
- Het vermindert stress en heelt fysieke en emotionele trauma's door het loslaten van ballast/afvalstoffen;
- Het verhoogt het zelfbewustzijn.

Bij regelmatig een ademsessie wordt het leven meer ontspannen omdat je alle ballast los kan laten.



Kies voor een ademsessie bij:

- ✓ Stress
- ✓ Spanningsgerelateerde klachten
- ✓ Fysieke klachten
- ✓ Verzuring, spierpijn
- ✓ Hyperventilatie
- ✓ Angst en paniekaanvallen
- ✓ Overspannen en burn-out
- ✓ Slaapproblemen

Hoe werkt het?

Tijdens een ademsessie benut je ten volle je ademcapaciteit en is je lichaam in staat meer zuurstof op te nemen en daarmee je lichaamscellen te voeden voor meer energie.

Het verbonden ademen brengt daarnaast je energie naar een hoger trillingsniveau waardoor oude negatieve patronen en overtuigingen worden opgeschoond.

Het resultaat is emotionele balans, mentale kracht en lichamelijke gezondheid.



Individuele ademsessie

Een ademsessie begint met een coachingsgesprek waarin we de hulpvraag en de doelstelling van de sessies bepalen, we doen een korte oefening om wat meer los te komen en daarna gaan we actief ademen. Ik ondersteun je tijdens alle fases om je ademhaling zoveel mogelijk ruimte te geven en optimaal zijn werk te kunnen doen. We eindigen de sessie altijd met een ontspanningsfase.