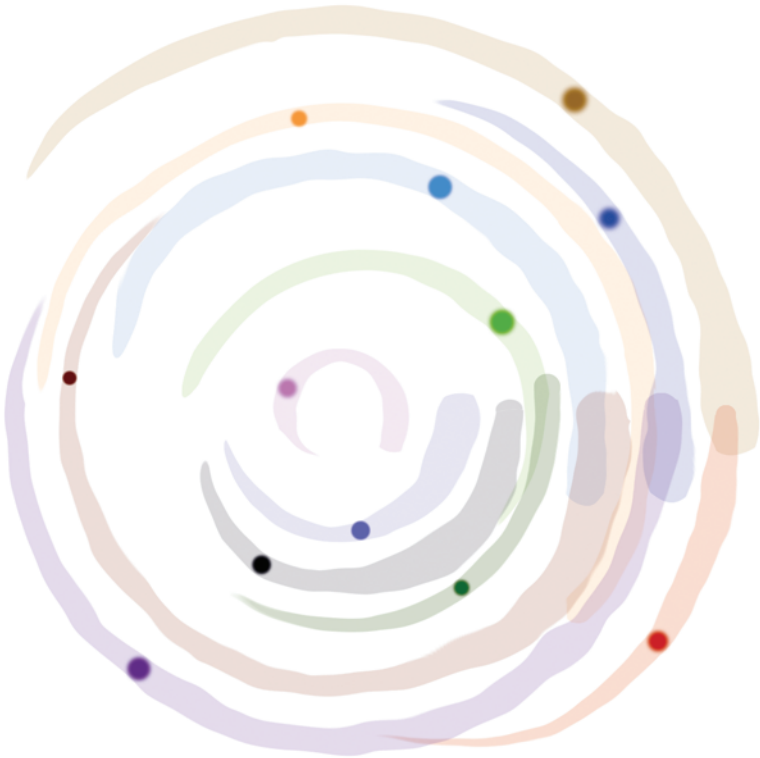


# Adem mijn Adem zien, horen, beleven



## **Wat is Adem mijn Adem?**

Het is de naam van een bijzondere workshop van Awareness Lab, die je gaat helpen je ademhaling te verkennen. Ademhaling is een individueel proces maar ook iets wat ons verbindt. Voor deze workshop zijn breathCatchers ontwikkeld. Een breathCatcher zet onze ademhaling om in data en vertaalt die op een speelse manier in beeld én geluid. Je maakt samen life beelden en geluiden enkel door te ademen. Dit doe je in combinatie met verschillende (rustgevende) oefeningen.

## **Waarom adem?**

Ademen is essentieel voor leven. Iedereen ademt wel zo'n 22.000 keer per etmaal. Alleen al daarom heeft ademhaling een enorme invloed op ons lichaam.

Ademhaling is de enige lichamelijke functie waarmee we de werking van het autonome zenuwstelsel bewust kunnen beïnvloeden. Dit heeft gevolgen voor allerlei lichamelijke processen zoals hartslag. De workshop maakt ons bewust van de diepte en frequentie van onze ademhaling. Zo beïnvloeden we direct ons autonome zenuwstelsel. Dit heeft effect op ons welbevinden en de mate waarin we kunnen ontspannen.

## **Wat leer je?**

Je leert hoe ademen werkt. Je maakt kennis met verschillende manieren van ademen en gaat oefenen. Middels verschillende metingen krijg je inzicht in je eigen ademhalingspatroon en dat van anderen. Je wisselt ervaringen uit en je krijgt antwoorden op vragen die ontstaan tijdens de workshop.

## Wat neem je ervan mee?

De workshop laat je ontdekken en ervaren. De open en ontspannen sfeer maakt ontdekken en bewustwording mogelijk. De apparatuur en software helpen je te concentreren op je eigen ademhaling en geven inzicht in de verschillen en overeenkomsten tussen mensen. Met deze kennis kun je later verder aan de slag. Bovendien is bewust met ademhaling bezig zijn ontspannend en leuk!

“Adem mijn Adem wijst me weer de weg terug naar hoe wijs mijn lichaam eigenlijk is.”

Hans de Zwart, deelnemer.

“Vooral de techniek van het geluid sprak me aan. Ik vond het ongelooflijk mooi om naar de ademhaling van mezelf, de anderen en ons gezamenlijk te luisteren.”

Marian Smeulers, deelnemerster.



## Workshopleiders

Danielle Roberts is kunstenaar. Zij ontwikkelde de breathCatchers en software. Danielle heeft 20 jaar ervaring met zen meditatie en volgt een studie psychologie.

Louis van Bebber is mindfulness trainer en docent yoga in opleiding. Hij heeft de oefeningen ontwikkeld. Ook Louis heeft jarenlange ervaring met zen meditatie.

## Deelnemen

Regelmatig worden er op verschillende locaties workshops gegeven waarvoor je je individueel kunt opgeven. Voor meer informatie kijk op [bit.ly/ademmijnadem](https://bit.ly/ademmijnadem) of [facebook.com/AdemMijnAdem](https://facebook.com/AdemMijnAdem).

Daarnaast zijn er workshops voor groepen en bedrijven. Neem hiervoor contact op met Awareness Lab, contactpersoon Danielle.

Adem mijn Adem duurt een dagdeel, voor groepen kan de duur eventueel worden aangepast. Het maximale aantal deelnemers is twaalf.

## Contact

[info@awarenesslab.nl](mailto:info@awarenesslab.nl)

076 520 40 82 di. t/m vrij. van 9:00 – 17:00

[www.awarenesslab.nl](http://www.awarenesslab.nl)

