

TRUE CALLING*

Ademcoaching



EEN BEGELEIDE REIS VIA JE ADEM

Ademcoaching

Via een begeleide ademsessie gebruik je je adem heel bewust om een bepaalde staat te bereiken.

Voor de ene betekent dat diepe ontspanning. Voor de andere een intense ontlading.

Wanneer je je adem bewust stuurt, ontstaat er een natuurlijke beweging

naar wat in jou aandacht en ruimte vraagt.

In een veilige en professionele setting begeleid ik je in een sessie waarin je lichaam en adem centraal staan. Niet om iets te forceren. Niet om je te “fixen”.

Maar om ruimte te maken.

Voor wie?

Ademcoaching kan helpend zijn bij:

01 Stress- en spanningsklachten

02 Herstel na burn-out

03 Het loslaten van opgekropte emoties (zoals boosheid of angst)

04 Chronische hyperventilatie

05 Of simpelweg wanneer je voelt dat er “iets vastzit”

Eigenlijk is het geschikt voor iedereen die bereid is om naar binnen te kijken.

Hoe verloopt een eerste sessie?

We starten met een gesprek

Wat maakt dat jij een ademsessie wil doen? Wat is je intentie?

We bekijken samen eventuele contra-indicaties (medisch of mentaal), zodat veiligheid altijd voorop staat.

Daarna volgt de ademsessie

Hoe adem jij? Waar stukt de adem in je lichaam?

Aan de hand van wat we waarnemen, begeleid ik je met verschillende ademtechnieken om vrijer te ademen.

Tijdens de sessie ondersteun ik je door zachte aanraking of druk op plaatsen waar spanning vastzit. Altijd in afstemming, altijd met respect voor jouw grenzen.

We eindigen met een integratiefase

Waar in je rustig ligt en de adem doorwerkt.

Daarna is er ruimte voor nabespreking.

Wat kan je ervaren?

Fysiek: tintelingen, warmte of koude, duizeligheid.

Emotioneel: verdriet, boosheid, kwetsbaarheid, of net diepe rust.

Soms ook niets uitgesproken. Alles is welkom.

Veiligheid is essentieel.

Jij bepaalt je grenzen. Een "nee" wordt altijd gerespecteerd.



Over Tim

Vanuit persoonlijke ervaring met ademwerk en mindfulness volgde Tim opleidingen bij de Transformational Breath School® en bij Kasper van der Meulen.

Hij begeleidde ondertussen vele sessies en creëert een veilige container waarin mensen op een rustige en respectvolle manier hun eigen proces kunnen ervaren.

Nieuwsgierig?

Voel je je geprikkeld? Heb je vragen?

Neem gerust contact op om af te spreken of meer informatie te ontvangen.

Stuur een mail

tim@truecalling.eu

Bel Tim op

+32 495 25 49 97

Website

www.truecalling.eu