

Transformational Breath trainingsweekenden

Levels I, II & III

Ervaringen van deelnemers

"Het was fantastisch. Ik had nooit gedacht dat deze simpele techniek zo effectief zou zijn. Ik heb veel ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en lichaamswerk, maar dit was nieuw voor me. TB was voor mij het begin van het oplossen van al mijn emotionele en fysieke blokkades. Na de workshop voelde ik me een ander mens, met een onbeperkte hoeveelheid levensenergie. De begeleiding was wat mij betreft zeer professioneel, zowel de kennisoverdracht, als wel de liefdevolle begeleiding bij de oefeningen. Een aanradertje voor iedereen die zichzelf en z'n lichaam ook maar een beetje serieus neemt!" – Jort

"Ik raad iedereen aan om dit programma te volgen. Het doet zoveel goeds met je! Ik voelde me heel energiek, ik wou zingen, dansen, springen en lachen... wat een goed gevoel - dit was zo lang geleden! - Linda

Contact

Nadja Bens chop

Arts - Opleider Transformational Breath

Telefoon: 06 - 237 46 567

E-mail: info@altractive.nl

www.altractive.nl



Wil jij een blijvende verandering in je leven? Je leven voluit leven? En ben je niet bang om je leven te vullen met ruimte, vreugde en vrijheid? Leer meer over één van de allerkrachtigste ademtechnieken op aarde.

Wat is Transformational Breath®?

Transformational Breath® is een krachtige, liefdevolle, zelfhelende techniek waarbij aandacht wordt besteed aan een nieuwe manier van ademen. Door deze techniek ga je dieper in je buik ademen en gebruik je je volledige ademhalingscapaciteit.

Wij ademen meestal niet bewust en niet op een volwaardige manier. Het maximum van onze ademhalingscapaciteit wordt zelden gebruikt, waardoor we onszelf te kort doen aan de zuurstof die ons lichaam dagelijks nodig heeft.

Een diepe en volledige ademhaling laat je vol van het leven genieten. Het geeft energie, vitaliteit, innerlijke vreugde en levenslust.

Zoals je ademt, zo leef je!

De manier waarop je spontaan ademt vertelt veel over hoe je leeft. Door je adempatroon te bestuderen krijgen we informatie over jouw leven en hoe je met je levenservaringen omgaat. Vanuit dat vertrekpunt begeleiden we je naar een effectiever adempatroon.

Negatieve gevoelens, trauma's, angsten en belemmerende gedachten kunnen zich vastzetten in het lichaam als ze niet helemaal verwerkt worden. Hierdoor blokkeren ze de vrije doorgang van de adem. Dit is de oorzaak van lichamelijke of psychische klachten.

Met Transformational Breath® brengen we je terug naar je ademhaling zoals hij is bedoeld: diep, open en vrij. Door je ademhaling te veranderen, verandert daadwerkelijk iets in je dagelijkse leven. Je wordt open, vrij en leeft vanuit vreugde. Je krijgt zo een prachtige techniek in handen waarmee je zelf je leven kunt helen. Na deze training ben je in staat om zelfstandig je eigen ademsessies te doen.

Judith Kravitz's techniques have the power to lead one to have a direct experience of liberation on many levels. You may call it a short cut to enlightenment."

- Tulku Rimpoche Thubten - Tibetan Buddhist Lama

De inhoud van de trainingen

Levels I, II en III volgen elkaar logisch op in de training. Je begint met Level I en stroomt door naar de verdiepende retraite van Levels II en III. Deze zijn in een vierdaagse gecombineerd. Je kunt je direct voor alle levels opgeven of eerst met Level I beginnen om vervolgens door te stromen naar de verdiepingsretraite.

Tijdens deze trainingen maak je grote sprongen in je ontwikkeling op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied, waardoor je je volledige potentieel gaat ervaren en accepteren in je leven.

Deze levensveranderende training bevat onder meer:

- 2 – 3 ademsessies per dag
- Speciale ademsessies zoals een watersessie
- Ademanalyses: feedback op je ademhaling en hoe je in het leven staat
- Persoonlijke begeleiding (1 ademcoach op 2-3 deelnemers)
- Verdiepende coachingssessies en diepgaande aanvullende technieken
- Lichaamsbeweging (yoga oefeningen, dans)
- (H)eerlijk gezond eten
- Frisse lucht
- Veel momenten van plezier en ontspanning

Resultaten

- Diepgaande en blijvende persoonlijke transformatie
- Inzicht in jezelf en je innerlijke sabotage
- Openheid
- Vrijheid
- Vitaliteit en innerlijke rust
- Vreugde en vertrouwen in jezelf
- Een bijzonder aanstekelijke dosis levensvreugde

Wil je meer weten of deelnemen?

Kijk op de website voor meer informatie: www.altractive.nl/agenda/