**De adem geeft antwoorden**

Een drieluik van korte ademworkshops: **lichaam – hoofd – hart**

Dagdeel 1

**Mijn lichaam weet het, maar ik voel het niet.**

Ervaar dat de signalen van je lichaam zuiver zijn en dat vertrouwen in je lichaam een belangrijke sleutel is voor je welzijn. Centraal staat het versterken van je lichaamsbewustzijn.

Dagdeel 2

**Mijn hoofd weet het, maar ik begrijp het niet.**

Ervaar dat logica en eenvoud je helpen om de drukte van je mind te overrulen. Centraal staat het doorzien van het spel van de mind.

Dagdeel 3

**Mijn hart weet het, maar ik hoor het niet.**

Ervaar hoe je meer kunt luisteren en handelen naar je innerlijke stem, de stem van je hart. Centraal staat het versterken van je intuïtie.

Drie workshops waarin de sleutel ligt in bewustwording en de adem. Heldere inzichten via het enneagram model met de levensfasen en integratie met de harmoniserende ademhaling.

APP:

Meditatie Terug naar jezelf

Ademsessie Empowerment en het creatieve brein.

Ademsessie Inspiratie en verwondering.

**Workshop 1 Mijn lichaam weet het, maar ik voel het niet.**

Ervaar dat de signalen van je lichaam zuiver zijn en dat vertrouwen in je lichaam een belangrijke sleutel is voor je welzijn. Centraal staat het versterken van je lichaamsbewustzijn.

* Start met korte meditatie – landen in het moment.
* Deelronde – korte voorstellen van jezelf en *Wat brengt je hier vandaag bij deze workshop?*
* Meditatie (zittend in backjack) Ademen naar lichaamsdelen – gericht op *Kun je aanwezig zijn in … (lichaamsdeel)? Is er een boodschap voor je aanwezig in dit lichaamsdeel?*
* Plenair uitwisselen en noteren om mee te nemen later in de ademsessie.
* Daarna 4 vragen in kleine groepen uitwisselen:
  + *Wat is aarden voor jou?*
  + *Wat is in contact zijn met je lichaam voor jou?*
  + *Wat is de rol van je lichaam in je mens-zijn?*
  + *Op schaal van 0 tot 100 – in welke mate ben je in contact en aanwezig in je lichaam?*
* Plenair delen: *wat neem je hieruit mee?*
* Lichaamsbewustzijn is ook verbonden met je intuïtie. Als je sterker met jezelf verbonden bent, je bent meer in je lichaam aanwezig neem je sterker de vibraties van ingevingen waar én heb je meer kracht en moed om ernaar te handelen.
* *Wat is van hieruit jouw intentie voor de ademsessie?*
* Ademsessie
* Na relax terug in cirkel – delen van ervaringen en afsluiten met *Wat neem je als bewustwording of advies mee uit deze workshop?*

Tip voor de APP: meditatie Terug naar jezelf

**Workshop 2 Mijn hoofd weet het, maar ik begrijp het niet.**

Ervaar dat logica en eenvoud je helpen om de drukte van je mind te overrulen. Centraal staat het doorzien van het spel van de mind.

* Start met meditatie – *Waar ben je? Voel je je aanwezig in je lichaam? Voel je je verbonden met je hoger bewustzijn? Welke ruimte neemt je hoofd in? Wat is de rol van je hoofd hierin?*
* Deelronde – korte voorstellen van jezelf en *Wat brengt je hier vandaag bij deze workshop?*
* Deelnemers noteren verhouding lichaam – hoofd – hart (samen 100%) en laten delen *Wat maakt dat je deze verhouding ervaart? En wat is de gewenste verhouding?*
* Sheet 1 piramide – *Wat zegt deze afbeelding jou?*
* Sheet 2 piramide – *En als het omgekeerd is?*
* Sheet 3-5 piramide.
* In groepjes uitwisselen Sheet De plaats (rol) van je hoofd – *Hoeveel energie vraagt dit?*
* Plenair uitkomst bespreken
* Sheet Bewustzijnsniveaus
* De rol van de mind bespreken i.r.t. de aansturing van je ademhaling (sabotage mechanisme) – tip om er in zachtheid naar te kijken en steeds waarnemen wat het wil zeggen c.q. proberen andere keuze te maken, namelijk weer terug naar de harmoniserende ademhaling.
* Plenair delen: *Wat is vanuit wat we vanmiddag besproken hebben jouw intentie voor de ademsessie?*
* Ademsessie
* Na relax terug in cirkel – delen van ervaringen en afsluiten met *Wat neem je als bewustwording of advies mee uit deze workshop?*

Tip voor de APP: ademsessie Empowerment en het creatieve brein.

**Workshop 3 Mijn hart weet het, maar ik hoor het niet.**

Ervaar hoe je meer kunt luisteren en handelen naar je innerlijke stem, de stem van je hart. Centraal staat het versterken van je intuïtie.

* Start met meditatie – *Centraal staat de stem van je hart? Welk verlangen heeft je hart voor deze workshop?*
* Deelronde – korte voorstellen van jezelf en *Wat brengt je hier vandaag bij deze workshop?*
* Plenair bespreken: *Wat is het hartsbewustzijn voor jou? Wat is voor jou leven vanuit je hart?*
* Zie sheets:
  + *Wat was voor jou een belangrijk intuïtief moment in je leven?*
  + *Wat heeft ervoor gezorgd dat je ernaar gehandeld hebt?*
  + *Wat was voor jou een belangrijk intuïtief moment in je leven dat je genegeerd hebt?*
  + *Wat heeft ervoor gezorgd dat je niet gehandeld hebt?*
* Enneagram driehoek lopen:
  + Je staat als volwassene nu in het hoofdgebied. Hart is onbevangen, puur, nieuwsgierig, ontdekken, (be)grenzen, kompas.
  + In het hartgebied gaan zowel de binnenlijnen 2 en 4 terug naar 1 – het lichaam; er is geen lijn met het hoofd. Het gaat om lichaamsbewustzijn. Dat is de drager van de stem van je hart.
* 6-3-9 lopen – Wat gebeurt er in je lichaam? Komen er beelden of gedachten op? Waarnemen, je hoeft er nu nog niets mee te doen.
* Plenair uitkomst bespreken
* De rol van het hart – heeft stilte nodig en tegelijk kun je er met de adem bewuster contact meemaken. Als het ware je hart laten ademen: met en door je hart ademen.
* Plenair delen: *Wat is vanuit wat we vanavond besproken hebben jouw intentie voor de ademsessie?*
* Ademsessie
* Na relax terug in cirkel – delen van ervaringen en afsluiten met *Wat neem je als bewustwording of advies mee uit deze workshop?*

Tip voor de APP: ademsessie Inspiratie en verwondering.