**Informatie ochtend/middag/avond Breathfulness (duur 2 uur):**

**De volheid van de adem is de weg naar meer balans en levensvreugde.**

In het leven hebben we allemaal ons eigen levenspad te gaan, met vallen en opstaan, met vreugde en verdriet, in verbinding en alleen.

Elk moment en elke levensfase brengt groei, kansen en mogelijkheden, maar ook verlies en pijn. Deze verlies- en pijnmomenten horen bij je ontwikkeling en bewustzijnsgroei, maar kunnen ook diepe verwondingen aanbrengen waardoor zelfbeschermingslagen en overlevingsmechanismen actief worden. Dit heeft invloed op je gedachten, gevoelens, gedrag, ervaringen, wereldbeeld, op de verbinding met je ziel, waardoor je je werkelijke potentieel niet volledig kunt manifesteren.

We gaan er vanuit dat ieder mens de kracht heeft om problemen aan te pakken en te veranderen, maar als je bent vastgelopen en je komt er niet meer uit, dan zie en voel je dat niet meer.

Om te leven vanuit hart en ziel is het nodig dat de mannelijke en vrouwelijke energie en waarden met elkaar in harmonie zijn. Lange tijd heeft de mannelijke energie de overhand gehad, waardoor competitie, concurrentie, kennis en prestatie de boventoon voerden. Naast de mannelijke waarden heeft de wereld de vrouwelijke waarden nu harder nodig dan ooit. Dan ontstaat waar Breathfulness in essentie over gaat: **gelijkwaardigheid**, **verbinding**, **intuïtie**, **creativiteit**, **genieten**, **zachtheid** en **luisteren**, terwijl ook de ruimte voor focus, helderheid, structuur, veiligheid en daadkracht op natuurlijke wijze aanwezig blijft. Als de mannelijke en vrouwelijke waarden elkaar respecteren en aanvullen ontstaat er een synergie, van waaruit oprechte liefde en een liefdevolle kracht de basis zijn om je leven te beleven.

**Breathfulness biedt je een ‘handboek’ en tools om je levenspad in harmonie vorm te geven.**

**Anders ademhalen, anders leven**: om je leven te leven zoals het werkelijk bedoeld is.

Cyclus van 3 middagen.

Tijdens de 3 middagen maak je kennis met Breathfulness vanuit verschillende invalshoeken:

Middag 1 – nadruk op fysieke aspecten en de invloed van de ademhaling op je vitaliteit, maar ook de relatie van de pijler ademhaling met de 3 andere pijlers binnen Breathfulness (voeding, beweging en ontspanning). De ademoefening is gericht op het contact met je gehele lichaam.

Middag 2 – nadruk op emotionele en mentale aspecten en de invloed van de ademhaling om meer innerlijke en emotionele balans te ervaren en hoe de ademhaling je creativiteit en oplossingsgericht denken kan vergroten. De ademoefening brengt je van het denken naar het voelen.

Middag 3 – nadruk op het spirituele bewustzijn en hoe je sterker verbinding met jezelf en anderen kunt ervaren door het toepassen van de harmoniserende ademhaling.