

# 4 Elements Embodied Breathwork



De "4 Elementen Ademwerk" is geïnspireerd door Aarde, Water, Vuur en Lucht, waarbij elk element verschillende kwaliteiten en energieën vertegenwoordigt. In ademwerkpraktijken kunnen deze elementen worden geïntegreerd om de geest en het lichaam in balans te brengen, bepaalde energetische staten te activeren en zelfbewustzijn te bevorderen.

## Wat kun je Verwachten in de Workshop?

**Aarde-element:** Grondende ademhaling voor stabiliteit, aarding en veiligheid. Om je gecentreerd, geaard en stabiel in het lichaam te voelen.

**Water-element:** Vloeiende ademhaling voor flexibiliteit, aanpassingsvermogen en emotionele stroming. Om emotionele spanning los te laten en de emotionele doorstroming te bevorderen, waardoor je aanpassingsvermogen toeneemt.

**Vuur-element:** Energieke ademhaling voor transformatie, vitaliteit en actie. Om innerlijke energie aan te wakkeren, motivatie te vergroten en opgekropte agressie of frustratie los te laten.

## Voordelen

- Verlicht stress
- Vermindert angst
- Verbeterd mentale focus
- Verbeterd de spijsvertering
- Bevordert een betere slaap
- Brengt je energie in balans

## Waarom deelnemen?

Deze technieken zijn ontworpen om gemakkelijk in je dagelijks leven te integreren. Of je nu thuis bent, op het werk of onderweg, deze technieken stellen je in staat om snel je welzijn te verbeteren.

## Datum en Tijd:

## Locatie:

Aanmelden: [info@yinside.nl](mailto:info@yinside.nl) / [www.yinside.nl](http://www.yinside.nl)

Barbara Falorni :  
Inspirational Trainer  
Mindbody Facilitator,  
Massage Therapist  
Creator of 2b in Your  
Body Program

