

Ademhalingstherapie

Deze therapie is erop gericht de ademhaling bewust te voelen en te reguleren. Uitgangspunt is dat we onder invloed van stress verkeerd ademen en daar in de westerse maatschappij al zo aan gewend zijn, dat we het niet eens meer opmerken. We ademen allang niet meer 'natuurlijk'. Door dieper en langzamer te ademen, laten we spanningen los, voorzien we onze organen van meer zuurstof en oefenen we goede invloed uit op onze gezondheid en ons welbevinden. De therapie zorgt voor betere adembewustzijn, gevolgd door ademoefeningen. Dat resulteert niet alleen in meer bewust contact met de ademhaling, maar ook met alle lichaamsprocessen en –reacties.