


Geleide Ademsessie – Ontspan en Verbindt met Jezelf

(Duur: ± 10 minuten)

 **Tip:** Zoek een rustige plek waar je comfortabel kunt zitten of liggen. Gebruik een koptelefoon voor de beste ervaring.

1. Introductie & Intentie (1 min)

Welkom. Fijn dat je hier bent. Neem even een moment om volledig aan te komen in dit moment.

Je hebt nu een paar minuten voor jezelf – om te ademen, te ontspannen en je lichaam te voelen.

Adem een keer diep in door je neus... en zucht zachtjes uit door je mond.

Doe dit nog een keer... in door je neus... en uit door je mond.

Voel hoe je lichaam nu aanvoelt, zonder oordeel. Misschien voel je spanning, onrust of juist ontspanning. Alles is goed zoals het is. Je hoeft nergens naartoe, niets te fixen. Je hoeft alleen maar te ademen.

2. Ademtechniek – Verlengde Uitademing (6 min)

We gaan nu een ademtechniek doen die je zenuwstelsel kalmeert en je helpt om los te laten. We verlengen de uitademing, zodat je lichaam zich diep kan ontspannen.

 **Adem in door je neus... 1... 2... 3...**

 **En adem langzaam uit door je mond... 1... 2... 3... 4... 5...**

Herhaal dit in je eigen tempo. Adem in... en verleng je uitademing zacht en langzaam...

(Laat 30-60 seconden stilte of zachte muziek volgen, zodat de luisteraar in het ritme kan komen.)

Stel je voor dat je met elke uitademing spanning loslaat. Misschien stel je je voor dat je adem als een warme golf door je lichaam stroomt, alles verzacht en ontspant. Of misschien merk je dat je gedachten verstillen. Wat er ook gebeurt, laat het er gewoon zijn.

(Na een paar minuten begeleid je de luisteraar langzaam terug.)

Voel even na. Hoe voelt je lichaam nu? Misschien lichter, ruimer of zachter. Misschien voel je je kalmer. Alles wat je voelt, is goed.

3. Afronding & Integratie (2 min)

Je mag nu langzaam weer terugkomen. Beweeg je vingers, je tenen. Rek jezelf zachtjes uit als dat goed voelt.

Adem een keer diep in... en zucht los door je mond.

Voordat je verdergaat met je dag, vraag jezelf even:

♥ *Wat heb ik nu nodig?*

♥ *Wat voelt goed voor mij in dit moment?*

Neem deze ontspanning en bewustzijn mee in de rest van je dag. En weet dat je altijd kunt terugkeren naar je adem, naar dit moment, naar jezelf.

Dank je wel dat je deze tijd voor jezelf hebt genomen. Tot de volgende keer.

🌿 Wil je dieper duiken in ademwerk en ontspanning?

Bekijk onze sessies en trajecten [hier](#).