



ademruimte

Ontdek de kracht van bewuste ademhaling

Plan een
vrijblijvende
kennismaking

Ruimte & aandacht voor de adem

In een wereld die voortdurend om onze aandacht vraagt, vergeten we vaak **aandacht te geven** aan iets eenvoudigs: **onze ademhaling**.

Zonder dat we het merken, past die zich aan aan stress, spanning of voortdurende alertheid — en ontstaat een adem die niet meer vrij stroomt.

Ademruimte is een plek om te vertragen, te landen en te voelen wat er leeft. Via bewuste ademhaling kom je weer in **contact met je lichaam**, met de plek waar rust, helderheid en levenskracht vanzelf aanwezig zijn.

Wat doen we tijdens een sessie?

Elke sessie begint met een moment van landen en het **observeren** van je natuurlijke adempatroon, zonder oordeel, gewoon zoals het is.

Van daaruit verkennen we wat je lichaam laat zien en waar ruimte of spanning voelbaar is. Soms werken we eerst met regulerende oefeningen om **veiligheid** en **ontspanning** te **brengen**, voordat we dieper het ademproces ingaan.

Daarna volgt de ademsessie zelf: een periode van bewuste, verbonden ademhaling waarin **lichaam en geest zich kunnen openen**. Wat vastzit, krijgt ruimte om te bewegen, waardoor meer ontspanning, helderheid en rust kan ontstaan.

Resultaten

- een natuurlijker adempatroon
- heldere, kalmere gedachten
- bewuster worden van je lichaam
- verminderen lichamelijke spanning
- meer innerlijke vrijheid ervaren

Spreekuren

Ademruimte houdt praktijk in gezondhuys, Leursstraat 5 in Geleen, en is geopend op **vrijdag van 8:30 tot 12:30** uur. Daarnaast zijn avond-afspraken in overleg mogelijk.

Klinkt dit interessant?

Boek een gratis oriënterend gesprek van 30 minuten om kennis te maken.

Bas Oberndorff

M 06 45490900

mail@praktijk-ademruimte.nl



Aanvullende informatie

Kosten

Kennismakingssessie - 60 min (20 min ademwerk)	€ 45 excl. btw
Individuele ademcoaching- 75 min	€ 65 excl. btw
Traject van 3 ademcoaching-sessies (3x 75 min)	€ 175 excl. btw
Duo-coachingsessie (2 personen)	€ 100 excl. btw

Na de sessie is er tijd om rustig na te voelen. De adem werkt vaak nog door, ook in de dagen erna. Dus tussen intensieve sessies is 2 weken rust aanbevolen.

Resultaten

- Vooraf bespreken we eventuele contra-indicaties of medische aandachtspunten.
 - Draag losse, comfortabele kleding.
 - Eet vooraf licht, liever geen zware maaltijd.
 - Neem na afloop tijd om te ontspannen en integreren — een korte wandeling of stilte helpt om te landen.
 - Drink voldoende water om afvalstoffen af te voeren.
 - Plan geen intensieve afspraken direct na de sessie.
-

Afspraak in plannen

Bas Oberndorff

M 06 45490900

mail@praktijk-ademruimte.nl



gezondhuys®
Geleen