

ademwerk

van hoofd naar lijf

Verbonden adem sessies - Transformerend van
hoofd naar lijf - Praktische ademoefeningen
Eigen maken van ademoefeningen

Foto credits: Peter Donders

Vergeet je niet te ademen?

Ademwerk helpt en ondersteunt onder andere bij:

- stress en angst verlaging
- burnout klachten
- verzachting van pijn
- slaapapneu en beter slapen
- een gezonde bloeddruk

Betere ademhaling

Betere balans in het autonome zenuwstelsel

Lagere bloeddruk – Lagere hartslag

Whatsapp of mail voor een *gratis* kennismakingsgesprek met Robin



+31 65 33 22 227



ademwerk@proton.me