De kracht van ademhaling

Bent u op zoek naar meer rust, energie en een beter gevoel? Dat is allemaal mogelijk met iets wat je altijd bij je draagt: je ademhaling. Ademexpert Wies van Beek vertelt hoe bewuste ademhaling bijdraagt aan een vitaler en gezonder leven.

Wat is jouw rol als ademexpert?
'Ik geef vaak ademsessies, workshops en trainingen binnen het bedrijfsleven. Bedrijven beseffen gelukkig steeds meer dat preventie belangrijker is dan behandeling. Daarnaast sta ik vaak op het podium om zoveel mogelijk mensen te vertellen over de kracht van ademhaling.'

Wat is de kracht van ademhaling?
Je adem is altijd bij je en heeft de kracht om je je binnen enkele minuten beter te laten voelen. Het is je grootste spiegel, die je emoties laat zien. Als je gestrest bent, adem je bijvoorbeeld snel en oppervlakkig in je borstgebied. Helaas zijn we ons hier vaak niet van bewust. Met ademhalingstechnieken kun je je lichaamsbewustzijn vergroten, rust vinden en energie opwekken.'

Waarom is bewuste ademhaling belangrijk in zorg en welzijn?
'Ik heb zowel in de zorg gewerkt als workshops in de zorgsector gegeven. Mijn ervaring is dat zorgmedewerkers veel geven, vaak ten koste van zichzelf. Dan kan het enorm helpen als je je bewust bent van je ademhaling.

'Sta drie keer per dag stil bij je ademhaling'

Alleen al door drie keer per dag stil te staan bij jezelf: hoe voel ik me? Waar zit mijn ademhaling en kan ik die vertragen? Dit leidt tot meer rust, waardoor je kunt blijven geven en genoeg energie overhoudt aan het einde van de dag.'

Hoe begin je?
'Je wordt je niet vanzelf bewust van je ademhaling, dat kost tijd. Daarom is het in het begin handig als je het koppelt aan een dagelijks ritueel. Bijvoorbeeld bij het opstaan, tijdens een toiletbezoek, een koffiepauze of een avondwandeling. Probeer drie keer per dag, gedurende twee minuten, een moment te vinden om stil te staan bij je ademhaling. Adem dan in door je neus en adem zo lang mogelijk uit door je mond, via een buikademhaling.'

Scan de code en ontdek handige ademhalingsoefeningen voor extra rust, meer energie en beter slapen.

De kracht van ademhaling

Bent u op zoek naar meer rust, energie en een beter gevoel? Dat is allemaal mogelijk met iets wat je altijd bij je draagt: je ademhaling. Ademexpert Wies van Beek vertelt hoe bewuste ademhaling bijdraagt aan een vitaler en gezonder leven.

Wat is jouw rol als ademexpert?
'Ik geef vaak ademsessies, workshops en trainingen binnen het bedrijfsleven. Bedrijven beseffen gelukkig steeds meer dat preventie belangrijker is dan behandeling. Daarnaast sta ik vaak op het podium om zoveel mogelijk mensen te vertellen over de kracht van ademhaling.'

Wat is de kracht van ademhaling?
Je adem is altijd bij je en heeft de kracht om je je binnen enkele minuten beter te laten voelen. Het is je grootste spiegel, die je emoties laat zien. Als je gestrest bent, adem je bijvoorbeeld snel en oppervlakkig in je borstgebied. Helaas zijn we ons hier vaak niet van bewust. Met ademhalingstechnieken kun je je lichaamsbewustzijn vergroten, rust vinden en energie opwekken.'

Waarom is bewuste ademhaling belangrijk in zorg en welzijn?
'Ik heb zowel in de zorg gewerkt als workshops in de zorgsector gegeven. Mijn ervaring is dat zorgmedewerkers veel geven, vaak ten koste van zichzelf. Dan kan het enorm helpen als je je bewust bent van je ademhaling.

'Sta drie keer per dag stil bij je ademhaling'

Alleen al door drie keer per dag stil te staan bij jezelf: hoe voel ik me? Waar zit mijn ademhaling en kan ik die vertragen? Dit leidt tot meer rust, waardoor je kunt blijven geven en genoeg energie overhoudt aan het einde van de dag.'

Hoe begin je?
'Je wordt je niet vanzelf bewust van je ademhaling, dat kost tijd. Daarom is het in het begin handig als je het koppelt aan een dagelijks ritueel. Bijvoorbeeld bij het opstaan, tijdens een toiletbezoek, een koffiepauze of een avondwandeling. Probeer drie keer per dag, gedurende twee minuten, een moment te vinden om stil te staan bij je ademhaling. Adem dan in door je neus en adem zo lang mogelijk uit door je mond, via een buikademhaling.'

Scan de code en ontdek handige ademhalingsoefeningen voor extra rust, meer energie en beter slapen.