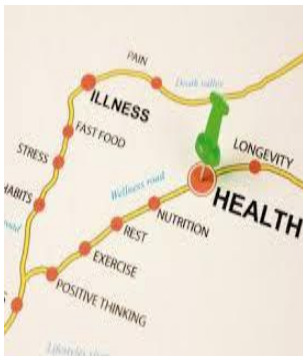


# WORKSHOP

**DONDERDAG 18 MEI & 1 JUNI**

# VAN VEERKRACHT NAAR VITALITEIT

“Buiten adem zijn”, “op adem komen”, “een lang adem hebben” of “dat beneemt mij de adem”, zijn uitdrukkingen die laten zien dat de adem iets vertelt over ons zelf en onze manier van leven, waarbij de adem fungeert als een soort spiegel . We leven in een tijd, waarin belastbaarheidsgrenzen regelmatig worden overschreden en het aantal mensen met onbegrepen, stressgerelateerde, fysieke en mentale klachten in een hoog tempo groeit. Ademhaling en (lichaams)bewustzijn zijn belangrijke aangrijpingspunten om een (stress)patroon te doorbreken en te anticiperen op veranderingen. Dit sluit aan op de recente nieuwe opvattingen over gezondheid, waarbij gezondheid wordt gezien als het dynamische vermogen om jezelf te managen , je aan te passen en om moeilijkheden te boven te komen. Veerkracht speelt hierbij een belangrijke rol en is misschien wel de belangrijkste voorspeller voor onze gezondheid en ons gevoel van vitaliteit.



Zoals we ademen,  
zo leven we.



**Praktische  
workshop om  
veerkracht en  
vitaliteit te  
vergroten**

**Voor iedereen die  
een actieve stap  
wil zetten om aan  
eigen gezondheid  
te werken...**

**...en meer inzicht  
wil hebben in de  
rol van  
ademhaling**

**Is dit een mooie  
stap**

**Kosten 35 euro**

**BUIKEMA & VAN DER  
HOOF**

Westeinde 98

Aanmelden via  
[info@buikema-  
vanderhooft.nl](mailto:info@buikema-vanderhooft.nl)

Donderdag 18 mei & 1 juni  
van 19.30u -21.00u