

Informatiedocument ademwerk licht in lagen



Lieve jij,

Fijn dat je de tijd neemt om dit document te openen.

Hier vind je uitgebreide informatie over mijn werkwijze, de verschillende sessies en wat je kunt verwachten. Je hoeft niet alles in één keer te lezen. Via de inhoudsopgave kun je eenvoudig naar de onderwerpen gaan die voor jou op dit moment relevant zijn.

Zie dit document als een plek waarin je rustig kunt rondkijken, ontdekken en voelen wat bij jou past. En mocht je na het lezen nog vragen hebben, weet dan dat je altijd contact met mij mag opnemen.

Liefs,
Jill

Inhoudsopgave

Van stress naar rust in je lichaam	3
Over mij	3
Mijn visie	3
Wat is ademwerk?	3
De fysiologische werking van ademwerk	4
Voor wie is ademwerk geschikt?	4
Mijn aanbod	4
Hoe verloopt een sessie?	5
Wat kan ademwerk je opleveren?	6
Jouw investering	6
Waarom een traject?	6
Contra-indicaties	7
Belangrijk om te weten	7
Klaar voor de eerste stap?	7

Van stress naar rust in je lichaam

Voel je dat je lichaam continu 'aan' staat? Heb je last van spanning, onrust, trauma, overprikkeling of vermoeidheid en lukt het niet om echt tot rust te komen? Je bent niet de enige.

Veel mensen leven voornamelijk vanuit hun hoofd. Ze analyseren, denken, piekeren en proberen hun klachten te begrijpen. Maar spanning zit niet alleen in je hoofd. Spanning wordt ook opgeslagen in je lichaam.

Ademwerk helpt je om uit je hoofd te komen en opnieuw contact te maken met jezelf. Via de adem ontstaat ruimte om spanning los te laten, emoties te verwerken en je zenuwstelsel tot rust te brengen. Het is een uitnodiging om te vertragen, te voelen en weer thuis te komen in jezelf.

Over mij

Mijn naam is Jill Vlaswinkel. Als ademtherapeut, holistisch healer en coach begeleid ik mensen die verlangen naar meer rust, balans en verbinding met zichzelf.

Vanuit mijn eigen zoektocht naar gezondheid, bewustwording en persoonlijke groei ontdekte ik hoe sterk lichaam, geest en zenuwstelsel met elkaar verbonden zijn. Ik merkte dat veel spanning, emoties en patronen niet alleen worden opgeslagen in ons hoofd, maar ook in ons lichaam.

Door mijn opleidingen, persoonlijke ervaringen en jarenlange verdieping in ademwerk, lichaamswerk, energetisch werk en bewustzijnsontwikkeling heb ik geleerd dat echte verandering ontstaat wanneer we niet alleen begrijpen wat er speelt, maar dit ook daadwerkelijk kunnen voelen, verwerken en integreren.

Mijn kracht ligt in het creëren van een veilige setting waarin jij kunt zakken uit je hoofd en terug kunt keren naar je lichaam. Geen oordeel, geen druk, wel echte verandering.

Mijn visie

Ik geloof dat ieder mens een natuurlijk vermogen heeft om te herstellen. Toch raken we onderweg vaak verwijderd van ons lichaam. Door stress, spanning, ingrijpende gebeurtenissen, trauma of langdurige overbelasting kunnen we de verbinding met onszelf kwijtraken.

Veel klachten ontstaan niet van de ene op de andere dag. Ze bouwen zich laag voor laag op. Daarom geloof ik niet in snelle oplossingen. Ik geloof in bewustwording, veiligheid, voelen en stap voor stap ruimte maken voor wat vastzit. Wanneer het lichaam zich veilig voelt, ontstaat er ruimte voor ontspanning, herstel en verandering.

Wat is ademwerk?

Onze ademhaling beïnvloedt vrijwel ieder systeem in het lichaam. Ze heeft invloed op:

- het zenuwstelsel;
- spieren, bindweefsel, organen, cellen;
- emoties;
- energie en vitaliteit;
- mentale helderheid;
- stressregulatie.

Veel mensen ademen zonder het te beseffen oppervlakkig of gespannen. Vaak ontstaat dit als reactie op stress, spanning, trauma of langdurige overbelasting. Tijdens verbonden ademwerk wordt de adem bewust verdiept en verbonden. Hierdoor ontstaat ruimte om spanning los te laten, emoties te verwerken en opnieuw contact te maken met jezelf. Ademwerk is geen trucje. Het is een directe manier om te luisteren naar wat jouw lichaam je wil vertellen.

De fysiologische werking van ademwerk

De adem vormt een directe brug tussen lichaam en geest. Tijdens verbonden ademwerk verandert tijdelijk de manier waarop het lichaam zuurstof en koolstofdioxide verwerkt. Ook heeft de adem invloed op het autonome zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor stress, ontspanning, herstel en overleving.

Veel mensen merken tijdens een sessie dat:

- hun hoofd stiller wordt;
- hun lichaam ontspant;
- emoties beter voelbaar worden;
- opgeslagen spanning loskomt;
- er meer ruimte ontstaat voor bewustwording.

Onderzoek laat zien dat ademwerk invloed kan hebben op stressregulatie, lichaamsbewustzijn en emotionele verwerking. Ademwerk ondersteunt daarmee niet alleen ontspanning, maar ook persoonlijke ontwikkeling en innerlijke groei.

Voor wie is ademwerk geschikt?

Ademwerk kan waardevol zijn wanneer je:

- veel in je hoofd zit;
- moeite hebt met ontspannen;
- snel overprikkeld raakt;
- last hebt van stress of burn-outklachten;
- spanning in je lichaam ervaart;
- fysieke of mentale klachten ervaart;
- emoties moeilijk kunt verwerken;
- vastloopt in terugkerende patronen;
- meer verbinding met jezelf wilt voelen;
- op zoek bent naar rust, helderheid en balans.

Je hoeft geen ervaring te hebben met ademwerk. Je bent welkom precies zoals je bent. Ook als je geen klachten ervaart, preventief aan de slag wil of open staat om te ontdekken wat er nog meer opgeslagen ligt in jouw onderbewuste en energieveld.

Mijn aanbod

YinYang Breath®

YinYang Breath® is een verbonden ademsessie waarin de activerende kracht van de inademing (yang) en de ontspannende werking van de uitademing (yin) samenkomen.

Door bewust verbonden te ademen ontstaat er ruimte in het lichaam, kan spanning loskomen en krijgt het zenuwstelsel de kans om tot rust te komen. De adem helpt je om uit je hoofd te zakken en opnieuw verbinding te maken met jezelf.

Veel mensen ervaren meer ontspanning, helderheid, emotionele ruimte en een diep gevoel van thuiskomen in zichzelf.

YinYang Breath® is een toegankelijke maar diepgaande vorm van ademwerk die geschikt is voor zowel beginners als mensen die al ervaring hebben met bewust ademen.

Dimensional Breath®

Dimensional Breath® is een diepgaande vorm van ademwerk waarin adem, bewustzijn, regressiewerk en energetische begeleiding samenkomen.

Tijdens deze sessie ontstaat ruimte om voorbij de lagen van het denken te bewegen en contact te maken met diepere delen van jezelf. Via de adem krijg je toegang tot het onderbewustzijn en kunnen inzichten, herinneringen, gevoelens en ervaringen zichtbaar worden die bijdragen aan bewustwording en heling.

Sommige mensen ervaren contact met thema's uit hun jeugd, familielijnen, karmische patronen of vorige levens. Anderen ontvangen inzichten, beelden of een diep gevoel van thuiskomen in zichzelf.

Dimensional Breath® nodigt je uit om te onderzoeken wat gezien, gevoeld of losgelaten wil worden, zodat er ruimte ontstaat voor meer liefde, verbinding, innerlijke vrijheid en bewust leven.

Ademcirkel

Een ademcirkel biedt de mogelijkheid om ademwerk samen te ervaren in een veilige en gedragen setting. De kracht van de groep zorgt vaak voor herkenning, verbinding en verdieping. Wat zich tijdens de sessie aandient mag er zijn en wordt ondersteund door de gezamenlijke aanwezigheid van de groep.

Mogelijkheden:

- duo-sessie;
- kleine groep;
- grotere groep;
- bedrijven en teams.

Hoe verloopt een sessie?

1. Intake & afstemming

We starten met een gesprek waarin we kijken naar jouw situatie, hulpvraag en intentie. Van daaruit stemmen we de sessie af op jouw lichaam en jouw proces.

2. De sessie

Tijdens de sessie begeleid ik je stap voor stap in het ademproces. Afhankelijk van jouw behoefte ondersteun ik je met aanvullende technieken zoals drukpunten, release-technieken, lichaamswerk of energetische begeleiding. Alles gebeurt in afstemming met jouw systeem.

3. Na de sessie

Na afloop nemen we de tijd om rustig te landen.

Veel mensen ervaren:

- diepe ontspanning;
- meer rust in hun hoofd;
- minder spanning in hun lichaam;
- meer energie;
- emotionele ontlading;
- helderheid en nieuwe inzichten;
- een gevoel van ruimte en opluchting.

4. Integratie

Een sessie is niet alleen een ervaring. Het is het begin van verandering.

Daarom ontvang je praktische handvatten zoals:

- ademhalingsoefeningen;
- lichaamsgerichte oefeningen;
- tips voor het ondersteunen van je zenuwstelsel;
- bewustwordingsoefeningen.

Zodat wat je tijdens de sessie hebt ervaren ook daadwerkelijk doorwerkt in je dagelijks leven.

Wat kan ademwerk je opleveren?

Wanneer je dit proces aangaat kun je merken dat:

- je sneller tot rust komt;
- je minder spanning vasthoudt;
- je minder fysieke of mentale klachten ervaart;
- je beter met prikkels omgaat;
- je emoties beter kunt verwerken;
- je meer verbinding voelt met jezelf;
- je energie terugkomt;
- je meer leeft vanuit rust en vertrouwen.

Je gaat van overleven naar voelen en leven.

Jouw investering

Losse sessie:

Ademsessie / ademtherapie (90 minuten) €110

Trajectvorm:

5 sessies €495 (looptijd: 6 maanden)

Inclusief:

- persoonlijke begeleiding;
- coaching tussen de sessies;
- volledig afgestemd op jouw proces;
- mogelijkheid tot betaling in twee termijnen.

Groepssessie

Onder de 4 personen: vanaf €75 per persoon

Vanaf 4 personen: vanaf €55 per persoon

Prijs is afhankelijk van de locatie en reis tijd/kosten.

Waarom een traject?

Net als bij sporten ontstaat blijvende verandering meestal niet in één sessie. Patronen, spanning en klachten zijn vaak over een langere periode opgebouwd. Een traject biedt ruimte om laag voor laag te werken aan duurzame verandering, meer balans en een diepere verbinding met jezelf.

Contra-indicaties

Proceswerk vraagt om een gezonde fysieke, emotionele en psychische basis. Informeer mij vooraf wanneer sprake is van:

- epilepsie of andere hevige aanvallen;
- cardiovasculaire aandoeningen (hartstoeornissen, hartinfarct, hoge bloeddruk);
- een pacemaker;
- recente hersenbloedingen;
- recente operaties;
- botbreuken;
- aneurysma's;
- glaucoom of netvliesloslating;
- ernstige ademhalingsproblemen of astma;
- psychose;
- schizofrenie;
- bipolaire stoornis;
- borderlineproblematiek;
- recente psychiatrische opname;
- zware psychiatrische medicatie;
- actieve drugs- of alcoholverslaving;
- zwangerschap of korter dan 6 maanden geleden bevallen;
- leeftijd onder 16 jaar;
- leeftijd boven 70 jaar;
- andere medische of psychiatrische aandoeningen die invloed kunnen hebben op intens proceswerk.

Als je onder behandeling bent van een arts of specialist, raad ik aan eerst met jouw arts te overleggen of ademwerk geschikt voor jou is. Het is belangrijk om jouw gezondheid en veiligheid altijd voorop te stellen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor je fysieke, mentale, emotionele, spirituele en energetische welzijn.

Belangrijk om te weten

Sessies worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Dit is een investering in jezelf en jouw persoonlijke ontwikkeling. Sommige werkgevers vergoeden (een deel van) de sessies via een vitaliteitsbudget, persoonlijk ontwikkelbudget of vitaliteitsregeling. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Klaar voor de eerste stap?

Je hoeft niet te wachten tot het erger wordt. Rust, ontspanning en balans zijn geen luxe. Het is je basis. Je bent welkom, precies zoals je bent.

Liefs,
Jill Vlaswinkel Licht in Lagen

“Holistische therapieën om laag voor laag ruimte te maken voor jouw innerlijk licht en te leven vanuit jouw essentie.”