



## ADEMRUST VRIJDAG 4 MAART 2011

### *Het ontdekken van innerlijke rust*

Het geheim van innerlijke rust schuilt in het omgaan met de adem. Ademrust is een kracht in jezelf ervaren waarmee je alles wat je in je leven meemaakt kunt verwerken zonder verbitterd, depressief of ongelukkig te worden. Ademrust is een natuurlijke rust in ieder mens aanwezig ter bescherming van zijn fysieke en geestelijke gezondheid. Het terug ontdekken van je eigen rustige natuur doet je meer dan ooit beseffen ook een goede relatie te kunnen hebben met jezelf. Het maakt je zoveel zekerder van jezelf, waardoor angsten en onnodig gepeiker plaats maken voor vertrouwen in jezelf en in je toekomst.

Op deze dag de theoretische als praktische basisprincipes aangereikt voor het ontdekken en ervaren van je eigen natuurlijke kracht. Vele gezondheidsklachten verdwijnen wanneer je weer in harmonie komt met jezelf en met je leven. Geef jezelf die kans.

### **De sessie wordt begeleid door Geert Devriendt**

Geert Devriendt is kinesitherapeut ademtherapeut. In het landhuis "De Adem" verzorgt hij sessies rond ademtherapie. Hij heeft een bloeiende praktijk waarin hij al jaren patiënten begeleidt bij het herstel van hun lichamelijke en geestelijke gezondheid.

### **BIJDRAGE pp**

Inschrijvingsprijs : € 50,00 per persoon  
Inbegrepen: water en thee.  
Betalen via KMO-portefeuille is mogelijk

Gelieve zelf uw middagmaal mee te brengen



## PLAATS

De Blauwe Poort  
Collegebaan 49  
9090 Melle

## AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf **09.15u** voor registratie.  
Er wordt **stipt** gestart **om 10.00u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)  
De dag duurt tot **17.00u**.

## PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken en een meditatiebankje of kussen mee .  
Voor verdere vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)  
Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link op de site bij 1-8 dagen.

## ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.