

REFLOW

Remind Your Breath traject

*In 8 weken naar een bewuste en
deugddoende ademhaling*

In het ritme van je ademhaling ligt een sleutel naar rust, helderheid en verbinding – met jezelf en de wereld om je heen.

Bij Reflowaw nodigen we je uit om die sleutel te herontdekken. In het acht-weekse traject Remind Your Breath begeleiden we je stap voor stap terug naar de wijsheid van je eigen lichaam.

Remind your breath. Remember your body. Return to yourself.

Hoe zit dat nu, met die ademhaling?

Adem is leven.

...En toch ademen de meeste mensen op automatische piloot – oppervlakkig, versneld of uit gewoonte.

De ademhaling is rechtstreeks verbonden met je zenuwstelsel, je emoties en zelfs je immuunsysteem.

Elke gedachte, prikkel of spanning beïnvloedt hoe je ademt – en omgekeerd kan je via je adem ook direct invloed uitoefenen op hoe je je voelt, denkt en reageert.

De meeste mensen ademen onbewust op een manier die het stresssysteem activeert:

- snel
- oppervlakkig
- hoog in de borst
- vaak met ingehouden adem bij spanning of overprikkeling

Dat leidt tot vermoeidheid, piekergedachten, slecht slapen, druk op de borst, opgejaagd gevoel, moeilijk loslaten...

Bewust ademwerk helpt om dat patroon te doorbreken.

Door gericht met je ademhaling aan de slag te gaan, kun je:

- je nervus vagus activeren (de 'rust- en herstelzenuw')
- je stressniveau verlagen
- je emotionele veerkracht vergroten
- beter slapen en makkelijker tot rust komen

De adem is één van de weinige functies in ons lichaam die zowel automatisch als bewust gestuurd kan worden.

Dat maakt het een unieke tool: met zachte ademhalingstechnieken kan het lichaam weer leren herkennen dat het veilig is. Van daaruit kunnen spanning, controle en oude patronen loskomen.

Wat kan je verwachten?

Tijdens dit 8-weekse traject combineren we verschillende ademhalingstechnieken met lichaamsbewustzijn en zachte integratie-oefeningen. Elke sessie bouwt verder op de vorige en brengt verdieping. Er is ruimte voor delen, reflectie, opvolging en oefening.

Nadi Shodana (wisselende neusademhaling)

Balanceert de linker- en rechterhersenhelft. Kalmeert, reinigt en brengt helderheid in denken en voelen. Ideaal bij overprikkeling.

Box breathing

Een krachtig anker bij onrust en stress. Deze ademtechniek geeft focus, vertraagt het zenuwstelsel en helpt bij angstgevoelens.

Verbonden ademhaling

Een diepe, vloeiende ademhaling zonder pauze. Opent vastgezette energie, brengt onderdrukte emoties in beweging en nodigt uit tot overgave.



Focus op de solar plexus & openen van het middenrif

We werken rond kracht, zelfvertrouwen en het toelaten van ruimte in je lijf. Veel spanning zet zich vast in het middenrif – daar brengen we zachtheid.

4-7-8 ademhaling

Rustgever voor het zenuwstelsel. Ideaal voor wie moeilijk in slaap valt, piekert of vastzit in het hoofd.

Mentale rusttechnieken & piekerpauzes

Adem als brug tussen denken en voelen. Je leert hoe je met eenvoudige technieken je hoofd tot rust kan brengen en terugkeert naar je lijf.

Reminder: elk individu heeft andere noden, het kan dus zijn dat de oefeningen die aan bod komen in het traject verschillen van de hierboven genoemde oplijsting. Het traject wordt altijd persoonlijk op maat uitgewerkt en opgebouwd.

Voor wie?

Iedereen die een gespannen, opgejaagde of snelle ademhaling ervaart

Voor wie kampt met burn-out, duizeligheid, stress, piekeren, onrust,...

Iedereen die weer even nood heeft aan ankeren

Praktische informatie

Prijs & Locatie

Investering: €568

Duur en inhoud: 8 sessies van ca. 70 minuten · inclusief werkboek & thuisoefeningen

Locatie: Refloaw, Vennestraat 28, 8790 Waregem

Data: in overleg af te spreken

Aanmelden

Interesse en/of vragen?

Stuur ons een mailtje via contact@refloaw.be en we nemen contact met je op!

REFLOW

Jouw plek voor rust en herstel in het midden van de drukte.

© 2025 Refloaw. Alle rechten voorbehouden.

Contact

Vennestraat 28

8790 Waregem

contact@refloaw.be

0470/687123