Even stilstaan bij je adem: terugblik op een waardevolle middag

Donderdag 29 oktober stond voor de mantelzorgcommissie en onze postbezorgers in het teken van ontspanning en teambuilding. Samen volgden we de ademworkshop *'Even stilstaan bij je adem'*, verzorgd door ademcoach en yogadocent Patrick van Schaik.

Tijdens de middag hebben we niet alleen over ademhaling gepraat, maar het vooral zelf ervaren. Met eenvoudige, laagdrempelige oefeningen ontdekten we wat een rustige ademhaling met je lichaam doet. Heel praktisch, want deze technieken kun je makkelijk toepassen in het dagelijks leven – bijvoorbeeld tussen twee drukke momenten door.

Ook voor Patrick zelf was het een bijzondere bijeenkomst:



"Een deelnemer maakte het voor mij extra mooi. Na de eerste oefening vroeg ik hoe iedereen zich voelde. Ze zei eerlijk dat ze blij was dat het klaar was: met de ogen dicht werd ze juist onrustig. Dat is ook goed om te weten, want ademwerk is voor iedereen anders. Ik gaf haar een paar tips, en in de loop van de middag kon ze steeds meer in de ontspanning komen. Ze ging fijn en ontspannen naar huis.

Dat is precies waarom ik dit werk zo graag doe: samen ontdekken wat voor jou werkt. Wat een fijne groep vrijwilligers om voor te staan. Bedankt voor jullie openheid!"

We kijken terug op een hele gezellige en waardevolle middag, waarna we ontspannen naar huis gingen.

Hartelijke groet,
Mantelzorgcommissie Zeeland

(Meer weten over ademcoaching? Kijk op https://metpatrickvanschaik.nl/)