

'Met verbonden ademhaling neem je een
duik in het diepst van je lijf.'
- Victoria Koblenko -

Verbonden ademen

Vrij van
oud zeer door
verdiepend
ademwerk



Mr. Breath
Rob Koning

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
1 Mijn persoonlijke weg naar ademwerk	21
2 De tijd waarin we leven	39
3 Omgaan met trauma en oud zeer	53
4 Verbonden ademen	77
5 Fysiologie en anatomie	109
6 Ademcoaching in de praktijk	135
7 Oefeningen	167
Verder lezen	187
Nawoord	189



Inleiding

Het is gelukt, je hebt dit boek in handen!

Alweer een tijdje geleden sprak ik mijn uitgever over een verdiepend vervolg op mijn eerste boek *Ontdek de kracht van ademen*. Dat werd een bestseller; er kwam zelfs een heruitgave van in een nieuw jasje. Wat was er, na dit boek en de tientallen andere 'ademboeken' die inmiddels verschenen waren, nog meer te vertellen over ademhaling?

De wereld van het *ademwerk* heeft de afgelopen jaren bepaald niet stilgestaan. Er wordt op veel verschillende manieren ademwerk aangeboden, en de term *ademcoach* kan door iedereen gebruikt worden. Ademwerk heeft een grote toekomst voor zich. Je kunt nu bij vrijwel elke yogastudio voor ademwerk terecht. Bij trainingen over leiderschap, zelfontwikkeling of persoonlijke groei hoort vaak ook een ademsessie van een ademcoach. En wie heeft er niet een Wim Hof-workshop gevolgd en daar die diepe ademoefening gedaan waar je zo prettig high van wordt? Wie heeft er niet een keer een filmpje gezien op internet met de 4-7-8-ademhaling van Dr. Weil om lekker in te kunnen slapen? Of de box-breathing gedaan waar je hoofd zo stil van wordt? Velen lijken met ademwerk bezig te zijn of er ten minste van gehoord te hebben. Steeds vaker verwijzen huisartsen en therapeuten patiënten door naar ademcoaches. En dat is niet

voor niets! Werken aan je ademhaling is eenvoudig om te doen en je kunt er eindeloos veel kanten mee op door te variëren met tempo, teugvolume en de lengte van de in- of uitademing.

In de eerste plaats is het goed om te zeggen dat je ademhaling een autonoom proces is dat dag en nacht helemaal vanzelf gaat. Je hoeft, en zeker als je geen klachten hebt, niet op je ademhaling te letten in het dagelijks leven, je lichaam regelt het wel. Het kan zelfs een enorme *mindfuck* worden als je op je ademhaling gaat letten; dan kan het averechts werken. Sommige mensen raken dan in de war en erger nog, soms zelfs in paniek. Niet doen dus als het niet nodig is, behalve als je oefeningen of sessies doet – dan werk je bewust met de ademhaling en is alles mogelijk. Het is niet verwonderlijk dat je spanning ervaart als je een presentatie moet geven. Of dat je anders ademt als je een dierbare verliest en verdriet ervaart. Je ademhaling heeft tenslotte invloed op je hele zijn en dat is helemaal prima. Dat is een typisch voorbeeld van wat de ademhaling laat zien, namelijk hoe het met jou gaat op dit moment. En dat is precies de bedoeling.

Mijn eerste boek was vooral een registratie van mijn ervaring als ademcoach. Ik probeerde het veelzijdige en complexe onderwerp dat ademhaling kan zijn, op een simpele manier uit te leggen en te ordenen. De meeste boeken die inmiddels over ademhaling verschenen zijn, gaan over rustig en langzaam ademen. Ik had, in vervolg op het eerste boek, juist een boek over actief ademen voor ogen, of oneerbiedig gezegd: over hyperventileren, maar dan niet bezien als een verstoord adempatroon, maar juist als een adempatroon met positieve effecten. Een boek over verbonden ademen, *bewust* verbonden ademen.

Ik sneed dit onderwerp in het vorige boek al met enige voorzichtigheid aan; in het verleden heb ik vaak sceptische reacties gekregen op mijn enthousiaste verhalen over deze vorm van ademwerk. Inmiddels zijn

er flink wat jaren verstreken en durf ik hier met meer ervaring en zekerheid over te schrijven vanwege de vele positieve reacties die ik de afgelopen jaren gekregen heb op mijn ademcoaching. Ik ben geen arts en ook geen wetenschapper, maar wel een ervaringsdeskundige met een lange staat van dienst, al lijkt het nog steeds alsof we nog maar net zijn begonnen. Ik word vaak een van de pioniers genoemd op het gebied van ademwerk en verbonden ademen in Nederland. Dit boek is de weerslag van vijftien jaar ervaring met ademwerk; inmiddels heb ik met meer dan tienduizend mensen 'geademd'. Nog steeds leer ik elke dag van mijn cliënten en collega's, en dat zal vermoedelijk nooit ophouden.

Het verbonden ademen – ademen zonder pauzes – heeft veel potentie. Het biedt een totaal andere kijk op de ademhaling. Ik zie ademwerk als energiewerk. Het gaat niet om een betere *performance* als mens, het gaat niet om beter presteren, je hoeft niet de beste versie van jezelf te worden. Maar wel de echte versie van jezelf. Het mooie is, dat je het helemaal zelf doet; verbonden ademen is de meest complete zelfhelingstechniek die er bestaat. Het gaat erom dat je oud zeer niet onderdrukt, maar het aangaat, het voelt. Dat je dealt met wat er is. Daarin kan de oplossing liggen en dat kan zorgen voor echte heling. We zeggen in mijn vakgebied wel: je ademt zoals je leeft, en ook wel: je ademhaling is een metafoor voor hoe je in het leven staat. Diezelfde ademhaling kun je gebruiken om de weg terug te vinden. Verbonden ademen is impactvol en voor veel mensen een ervaring die hun leven voorgoed verandert.

In mijn werk als ademcoach is gelijkwaardigheid en jezelf laten zien een belangrijke basis om vanuit te werken. Het coachen van een bewustwordingsproces waarbij mensen oude pijn doorvoelen of dealen met een moeilijk verleden, vraagt op z'n minst om een goede klik. Tijdens het intakegesprek op de praktijk vertel ik meestal ook iets over mijn eigen persoonlijke leven en de dingen waar ik

tegenaan loop. Ook ik ben maar gewoon een mens met uitdagingen in het leven. Ook voor jou als lezer wil ik mezelf laten zien. Ik wil laten zien waar ik letterlijk en figuurlijk vandaan kom, wat mijn eigen persoonlijke proces is geweest tot nu toe, wat me heeft gebracht tot waar ik nu sta en hoe het allemaal is gelopen. Dat betekent dat ook ik, net als mijn cliënten en cursisten, uit mijn comfortzone moest komen, en dat was best spannend. Wanneer ik spreek over mijn eigen jeugd, dan doe ik dat om te laten zien dat onschuldige patronen in een goedbedoelde opvoeding toch kunnen leiden tot een gebrek aan verbondenheid, en in mijn geval tot verslaving. Dit is op geen enkele manier een verwijt aan mijn ouders – integendeel. Gezien hun eigen jeugd en afkomst heeft mijn aanvankelijke frustratie in de loop der jaren plaatsgemaakt voor begrip. Ik kan met meer compassie naar mijn ouders kijken, omdat ook zij te goeder trouw deden wat ze konden. En dan valt het eigenlijk nog best mee.

In **hoofdstuk 1** beschrijf ik uitgebreid mijn persoonlijke ervaringen. Mogelijk inspireert mijn openheid je om ook jouw kwetsbaarheid wat vaker te tonen, zodat we minder oordelen en meer begrip voor elkaar krijgen wanneer we elkaars verhaal en context kennen. We zijn nu eenmaal mensen met een rugzak aan ervaringen. Jouw ervaringen verschillen misschien van die van mij, maar we hebben allemaal butsen en builen opgelopen in het leven.

In **hoofdstuk 2** schets ik de huidige maatschappelijke context waarin het ademwerk zo belangrijk is. Met name jongeren leven in donkere tijden en maken vaak depressies en zelfs burn-outs door. Ik zie het verbonden ademen als belangrijke aanvulling op de geestelijke gezondheidszorg, zeker in deze tijd waarin zoveel mensen op de wachtlijst staan.

Hoofdstuk 3 gaat over omgaan met trauma en oud zeer, en welke rol verbonden ademen daarbij kan spelen. Ook de polyvagaaltheorie komt hierbij aan bod.

In **hoofdstuk 4** behandel ik uitgebreid het thema van dit boek: verbonden ademen. Ik leg uit wat verbonden ademen is en wat de effecten ervan kunnen zijn, zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel niveau.

Hoofdstuk 5 gaat over de fysiologie en anatomie van de ademhaling, en in het bijzonder van het verbonden ademen. Je leest hier meer over de fysieke sensaties bij verbonden ademen en hoe die te verklaren zijn. Heel interessant zijn de verklaringen die vanuit de fysiologie gegeven kunnen worden voor spirituele ervaringen.

Hoofdstuk 6 gaat over ademcoaching in de praktijk. Ik beschrijf wat een ademcoach doet en wat veiligheid bij ademcoaching inhoudt. Ook behandel ik onder meer de verschillende fasen van een ademsessie, werken met intenties en mogelijke interventies die een ademcoach kan gebruiken.

Verbonden ademen kan ervoor zorgen dat opgeslagen spanning weer in beweging komt. Je kunt het ervaren door de oefeningen te doen uit **hoofdstuk 7**, het slothoofdstuk van dit boek. Probeer de oefeningen echt te doen én te voelen – voelen is weten. En geloof me: het is heerlijk, al is het misschien even wennen. Natuurlijk is het wel belangrijk om de veiligheid in acht te nemen. Doe het dus rustig aan met de oefeningen. Er hoeft niets te lukken, wees lief voor jezelf en geniet. En doe de langere ademsessies onder begeleiding van een ademcoach.

Gelukkig sta ik al lang niet meer alleen met de aandacht die ik vraag voor het ademwerk. Om mijn boodschap te versterken, vroeg ik een aantal deskundigen op het gebied van ademwerk en andere experts om mijn boodschap te steunen. In verschillende hoofdstukken in dit boek vind je korte impressies van gesprekken die ik met hen voerde.

Door dit boek heen lees je de verhalen van een aantal van mijn cliënten. De namen zijn gefingeerd; de verhalen zijn echt.

In dit boek gebruik ik regelmatig de term 'mind'. De mind kan verschillende betekenissen hebben, afhankelijk van de context. Ik gebruik 'mind' voor: brein, (gezond) verstand, hersenen en het 'denken'.

Lees dit boek niet als dé waarheid, maar doe er je voordeel mee vanuit je eigen ervaring. Ademwerk is eeuwenoud en staat in onze westerse wereld nog maar in de kinderschoenen. Het raakt aan heel veel andere bestaande technieken of schuurt ertegenaan, omdat we soms hetzelfde doen met een ander uitgangspunt. We willen allemaal dat ontspannen lichaam, vrij van oud zeer, met daarop een kalm hoofd. Vele wegen leiden naar Rome, maar bewust ademen is in elk geval een uitermate geschikte route.

Laat dit boek vooral ook een uitnodiging zijn naar een prettige kennismaking met het actieve ademen, of – als je het al kent – naar meer verdieping daarvan. In elk geval hoop ik oprecht voor jou, de lezer, het verschil te kunnen maken met dit boek.

1

Mijn persoonlijke
weg naar
ademwerk



Nu ik zelf vader ben van twee prachtige dochters, word ik geconfronteerd met mijn eigen jeugd en opvoeding, en wil ik het vooral anders, lees 'beter' doen. En dan blijkt dat ook ik mijn tekortkomingen heb en soms nog steeds, voor de zoveelste keer, in dezelfde valkuilen loop. Mijn kinderen zijn mijn grootste spiegels. Ik weet nu al dat ook zij over wat jaren bij een coach of therapeut zitten om hún verhaal te vertellen. We zeggen dan ook wel onder collega's dat ieder kind recht heeft op zijn eigen trauma, en zo is het ook. Ik kan mijn kinderen niet behoeden voor het leven zelf.

Een perfecte opvoeding bestaat niet, al weet ik inmiddels wel dat liefde, aandacht en verbinding de belangrijkste pijlers zijn om als mens balans te vinden. Een op het oog onbezorgde jeugd kan net zo goed leiden tot een negatief zelfbeeld en hechtingsproblemen. Dat vertaalt zich vaak, zoals in mijn geval, in verslavingsgedrag als vorm van zelfsabotage. Pas op latere leeftijd kwam ik erachter dat ik het toch echt zelf kon en mocht gaan doen in het leven. Ik leerde dat saboterend gedrag, negatieve aandacht en slachtofferschap me nergens brachten en me zelfs nog slechter deden voelen over mezelf. Maar nu eerst terug naar het begin, naar Zandvoort.

SLAGERSZOOON UIT ZANDVOORT

Ik kom uit Zandvoort en hielp al jong mee in de slagerij van mijn ouders. Destijds besloot mijn vader een slagerij over te nemen. Hij kwam van de boerderij en groeide op in de Beemster met een oudere broer die het familiebedrijf volgens de traditie voortzette. Ook mijn moeder kwam van de boerderij. De boerderij waar zij opgroeide, staat er nog steeds, in Slootdorp. Mijn opa boerde letterlijk goed en het gezin kon zich permitteren de kinderen naar kostschool in Harlingen te sturen, toen nog bij de nonnen. Dat was niet makkelijk voor mijn opa en oma, maar het gaf hun ook een zekere status; ze lieten daarmee zien dat ze zich de kostschool konden veroorloven. Mijn moeder was een nakomertje, de jongste van zeven kinderen – ze had één broer en zes zussen. Een paar jaar voordat zij werd geboren, was zus Tootje op driejarige leeftijd gestorven. Zo werd mijn moeder de nieuwe Tootje.

Na de ontmoeting met mijn moeder volgde mijn vader de slagersvakschool. Nadat ze in 1967 getrouwd waren, kon mijn vader een slagerij overnemen van zijn toenmalige baas, in het centrum van Zandvoort. Ze gingen boven de zaak wonen. Drie jaar later werd ik daar geboren. Mijn moeder hielp mijn vader bij het runnen van de slagerij, al was dat niet haar eerste keuze. Toen ik drie jaar oud was, verhuisden we naar een groter huis en werd mijn broer geboren.

Mijn ouders kwamen uit grote katholieke gezinnen. Ze gingen naar de kerk op zondag en zaten op katholieke scholen. Ondanks dat ze later zelf niet erg praktiserend waren – ze gingen alleen met kerst naar de nachtmis – was het vanzelfsprekend dat ik snel na mijn geboorte werd gedoopt, dat ik mijn eerste communie deed en misdienaar werd. Het heilig vormsel was mijn laatste stuiptrekking als katholiek die niet geloofde. Ik deed wat er van mij verwacht werd, het hoorde erbij.

Je kunt gerust zeggen dat we het goed hadden. We hadden een onbezorgde jeugd waar we niets tekort kwamen, zeker niet in materiële zin. We hadden een mooie auto en er was geld voor mooie gympen en (merk)kleding, wat ik als puber erg belangrijk vond. Van jongs af aan vlogen we in de herfstvakantie naar de zon en we gingen jaarlijks op wintersport. Als ik terugkijk was het een onbezorgde, rustige, ook wel saaie tijd – alles leek in slow motion te gaan.

Regelmatig had ik stevige discussies met mijn vader, die mij op autoritaire wijze afkapte met de woorden: 'Houd je grote mond dicht!' Dan voelde ik me enorm vernederd en gefrustreerd. Als reactie daarop kon hij dan zeggen: 'We gaan wel even gezellig doen, hè?' Zo voelde ik me gedwongen mijn verlies te nemen en de situatie te laten voor wat die was. Als ik huilend bij hem kwam, suste hij me met de woorden: 'Je bent toch een kerel!' Zo leerde ik al vroeg mijn emoties onder controle te houden en ze weg te stoppen.

Als levenslustig jongetje ging ik met veel plezier naar school. Daarnaast deed ik weinig anders dan voetballen en tennissen; aan huiswerk deed ik niet veel. Behalve plezier leverde het sporten me ook erkenning op. Door het winnen van een wedstrijd of het maken van een doelpunt werd ik gezien en kreeg ik complimenten. 'Als je wint, heb je vrienden', dat ondervond ik aan den lijve. Goed presteren betekende positieve aandacht krijgen. En dat kwam goed uit, want mijn ouders waren veel op de zaak en op school deed ik niet veel, behalve als onzekere puber een beetje meelopen met de stoere jongens uit de klas.

Zoals dat ging, heb ik tijdens mijn jeugd niet geleerd om grenzen aan te geven. Als jochie zocht ik wel graag de grenzen op. Pas als ik echt te ver was gegaan en opeens enorm op m'n kop kreeg van een boze vader of moeder, schrok ik me kapot – waar had ik dat aan verdiend? Toen mijn dochters jonger waren, werd ik me hiervan bewust, omdat

ik zag dat ook mijn dochters schrokken als ik mijn stem verhief. Stap voor stap, geholpen door een cursus over effectief en liefdevol communiceren met kinderen, werd ik me er meer bewust van dat grenzen aangeven heel normaal is en dat je daar niet boos bij hoeft te worden. Al voelde het aangeven van mijn grenzen altijd als ongemakkelijk en zelfs egoïstisch, toch heb ik geleerd dat het goed is om dat te doen. Op een vriendelijke toon kan ik nu duidelijk uitleggen wat ik wel of niet oké vind. Zolang ik dat vanuit mezelf zeg en het dus bij mezelf houd, heeft ieder ander het daarmee te doen; het gaat tenslotte niet over anderen maar slechts over mij, en dat mag iedereen respecteren of niet.

ONGELUK

Het was de laatste zondag van maart – de klok was die nacht verzet naar zomertijd. Ik was twaalf jaar. Achter ons huis werden nieuwe huizen gebouwd met drie verdiepingen, op de plek waar voorheen mijn oude kleuterschool had gestaan. Op de bouwplaats speelde ik vaak stiekem met de jongens uit de buurt, als de bouwvakkers naar huis waren. We konden zelfs bij de stroomkast, waardoor we in staat waren om alle elektrische machines op het bouwterrein te gebruiken, met name de bouwliften waarmee we op de verdiepingen konden komen.

Zo'n bouwlift werd met een 'handheld' op de grond bediend met twee knoppen, omhoog en omlaag. Op enig moment stond ik op de derde verdieping op het platform van de bouwlift en besloten we weg te gaan om te gaan voetballen. Aan de jongen op de grond vroeg ik of hij de lift met mij erbij naar beneden kon sturen, en zo geschiedde. Terwijl de lift naar beneden zakte, hield ik me vast aan de kabel die langzaam rolde op de open katrol... met mijn vingers ertussen. Met mijn andere hand probeerde ik mijn linkerhand eruit te trekken, maar die kwam ook tussen de kabel en de katrol terecht.

4

Verbonden ademen



In het vorige hoofdstuk heb je gelezen hoe we trauma en oud zeer langdurig in ons systeem kunnen opslaan. Verbonden ademen is een ademtechniek die je kan helpen de opgeslagen emotionele lading uit het verleden weer in beweging te brengen. In dit hoofdstuk staat verbonden ademen centraal; wat houdt het in, en welke effecten heeft dit verdiepende ademwerk?

WAT IS VERBONDEN ADEMEN?

Verbonden ademen betekent letterlijk: inademen en uitademen zonder pauzes. Na het uitademen adem je dus direct weer in. Er is een verbinding tussen de in- en uitademing en tussen de uit- en inademing, en dat gaat continu zo door. Vandaar de term 'verbonden', die je overigens ook kunt verklaren door een van de effecten die velen ervaren, namelijk een gevoel van verbondenheid met jezelf en je omgeving.

Er zijn veel ademtechnieken of ademoefeningen die vooral effect hebben op het fysieke niveau, waarbij je meestal 'ademt met je hoofd'. Je bent dan bewust aan het opletten, sturen of tellen tijdens zo'n oefening. Dat is evengoed mindful en brengt je in het moment van nu of vanuit je hoofd naar je lichaam. Bij verbonden ademen

proberen we voorbij het hoofd te komen, voorbij het denken, voorbij de mind die gewend is de controle te houden of te bewaken. De mind zorgt, ogenschijnlijk, voor veiligheid, maar wat we vaak niet beseffen is dat dit ten koste gaat van ons voelen, van het contact met de signalen die ons lichaam geeft. Om 'voorbij de mind' te komen, hoeven we slechts vijf tot tien minuten verbonden te ademen. Dan kom je op andere, vaak diepere lagen, en wordt het ademen meer proceswerk waar de verandering op de diepere niveaus van het mens-zijn plaatsvindt.

Je zou verbonden ademen ook als een bewuste vorm van hyperventileren kunnen zien (zie hoofdstuk 5). Je ademt meer, voller, dieper en/of sneller dan je normaal gesproken doet. Dat doe je ook nog eens bewust aaneengesloten, zonder pauzes. Je zou het er benauwd van krijgen. In eerste instantie lijkt dit een tegennatuurlijke manier van ademhalen, en dat is het ook; we hebben tenslotte geleerd dat rustig en langzaam ademen de beste ademhaling is. Toch worden baby's geboren met een verbonden ademhaling en ademen vele andere zoogdieren ook verbonden. Ons ademapparaat is hier perfect voor toegerust. Daarom zeggen we wel dat je door verbonden ademen je natuurlijke ademflow herstelt. Met die natuurlijke ademflow bedoel ik dat je weer vrij kunt ademen in een zacht en ontspannen lichaam. Ademhalen gaat over ruimte maken.

TIJDELIJKE STRESS

Het is niet gezond de hele dag verbonden te ademen, integendeel. Een ademtechniek, en dus ook verbonden ademen, heeft in beginsel niets te maken met het optimale adempatroon in het dagelijks leven. Het is slechts een tijdelijke oefening of ademsessie. De tijdelijke stress van het lichaam als gevolg van dit actieve ademhalen is een voorbeeld van *hormetische stress* (zie hoofdstuk 5). Dit type stress

is tijdelijk geoorloofd. Je zou het kunnen vergelijken met het nemen van een ijsbad zoals Wim Hof dat doet. Van de hele dag in een ijsbad zitten ga je dood, maar een paar minuten in een ijsbad zitten heeft een heilzaam effect en geeft een trainingsprikkel aan het hele lichaam. Het is goed voor het immuunsysteem. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld hardlopen of fietsen, en voor bewegen in het algemeen.

Verbonden ademen is eigenlijk bewegen zonder te bewegen. Je haalt adem alsof je aan het rennen bent. De hartslag en de bloeddruk gaan omhoog en je gaat zweten. Dit kan niet goed zijn, zou je denken. Toch is er geen arts die zegt dat je dit moet laten; bewegen is goed voor een mens. Die tijdelijke stress is prima voor het lichaam. Daarna voel je je zelfs als herboren. Tijdelijke stress activeert het systeem en houdt ons wakker en scherp; chronische stress is schadelijk. Actief (verbonden) ademen zorgt dus tijdelijk voor stress. Wim Hof heeft inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat dit gezond is.

Als we de tijdelijke stress van het lichaam door het verbonden ademen voor lief nemen, heeft deze techniek diverse voordelen. Ik noem er een paar:

- ▶ je voelt je meer ontspannen;
- ▶ je bent je bewuster van je lichaam;
- ▶ je zit lekkerder in je vel;
- ▶ je voelt je gezonder en fitter;
- ▶ je bent levenslustiger;
- ▶ je hebt meer het gevoel van betekenis te zijn;
- ▶ je hebt meer zelfkennis, je weet wie je bent;
- ▶ je weet wat je nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen;
- ▶ je ervaart meer zelfliefde;
- ▶ je hebt een kalmere mind.

ROB KONING is oprichter van Mr. Breath Ademcoaching. Hij schreef de bestseller *Ontdek de kracht van ademen* en is een pionier op het gebied van ademwerk in Nederland. Hij begeleidde duizenden mensen via trainingen, workshops, opleidingen en ademsessies.



In dit boek laat ademcoach Rob Koning zien dat ademwerk de toekomst heeft. In een tijd waarin veel mensen kampen met angst en depressies en vooral jongeren stress ervaren, biedt verbonden ademen de oplossing. Hij legt uit waarom tijdelijk 'hyperventileren' de sleutel is om van opgeslagen spanning af te komen en oud zeer of trauma op te ruimen. Voor dit boek voerde hij gesprekken met o.a. Bram Bakker, Dirk De Wachter en Juno Burger. Met nieuwe, impactvolle oefeningen.

► 'Ik ben dankbaar dat Mr. Breath op mijn pad is gekomen. Dit boek is een kroon op zijn werk.'

– **Giel Beelen**

► 'Verbonden ademwerk zal meer bijdragen aan heling dan welke pil ook.'

– **Bram Bakker**

► 'Ademwerk is een natuurmedicijn.'

– **Juno Burger**



9 789043 931649 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

