

Ademwerk van Ursula Aerts,

Eigenlijk is ademen de essentie van het leven. Ik kende Ursula al van een aantal jaren geleden toen we een gezamenlijk opleiding emotioneel werk hadden gedaan. Op een gegeven moment had ik een ademwerkworkshop bij haar gevolgd en merkte ik de kracht hiervan. Ik kwam letterlijk tot leven.

Zelf, geven wij als instituut NLP-opleidingen, trainingen en coaching op het volledige spectrum van verbale en non-verbale communicatie. Dit doen wij binnen de particuliere sector, binnen het bedrijfsleven en binnen het onderwijs. Ademen en communiceren is eigenlijk één. Zodoende kwam het dat wij 2 jaar geleden Ursula vroegen om bij ons een try-out te doen met een ademworkshop als aanvullende interventie. Dat was wat wij praktisch misten binnen onze opleidingen, het emotionele lichaamswerk.

Nu maken we veelvuldig gebruik van het 'ademwerk' van Definest in de persoon van Ursula Aerts. Zij maakt een wezenlijk onderdeel uit van onze 2-jarige opleiding. Haar aanpak is zuiver, doortastend en effectief. Het is een ultiem moment voor onze cursisten dat ze werkelijk hun emoties loslaten middels haar speciale techniek van het ademen, waardoor er heel veel loskomt. Dit heeft een zuiverende werking naar je lijf en naar je geest. Je ruimt de boel letterlijk op.

Wij hebben bijvoorbeeld cursisten gehad die chronisch moe zijn. Het is al een paar keer voorgekomen dat het doorbreken van hun emotionele 'stuk' middels het ademwerk als resultaat heeft dat ze blijvend meer energie hebben. Anderen zijn in staat om een fundamentele keus te maken in hun leven omdat bepaalde angsten plotsklaps verdwenen zijn. Weer anderen zijn daarna in staat om meer contact en intimiteit te ontwikkelen binnen hun relaties. Kortom, alleen maar voordelen.

Voor ons is ademwerk, aardewerk. Doordat je met je lijf bezig bent, is er geen mogelijkheid tot ontsnappen. En dit doe je zelf, je wordt door niemand gedwongen, je werkt voor jezelf door je eigen blokkades heen. En dat is voor ons een integere methode.

Het unieke aan Ursula haar aanpak is de combinatie tussen veiligheid en confrontatie. Het is vreemd dat zij één van de weinigen is in Nederland die dit ademwerk praktiseert, maar het is zó nodig.