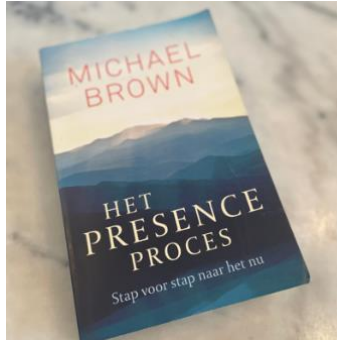


Presence Proces 20januari – 30maart 2025



Stilte
IJle Klanken
Vullen mijn oren
Voorbij Woorden en Verhaal
Zielentaal

<http://www.debedding.nu/wp-content/uploads/2024/05/Elfje-11.mp3>

Met deze gelijknamige gids van Michael Brown als handleiding ga je op innerlijke ademreis. Stap voor stap neemt deze gids je in 10 weken mee op liefdevolle en eenvoudige wijze en zorgt naast waardevolle inzichten voor meer Aanwezigheid. Je staat steviger met beide voeten op de grond en beweegt vrijer en vreugdevoller door de ervaringen van het leven heen.

Wat het van je vraagt?

Bereidheid om 2 keer per dag ('s ochtends en 's avonds) tijd te maken voor een Sessie met Jezelf. Dat houdt in: een kwartier ademen volgens de techniek van de Verbonden Ademhaling.

Doe je mee?

Schaf dan het boek aan (€22,99) en Reis met en op jezelf, terwijl je je wel verbonden weet in een veld van mede-reizigers. Ik stuur je per mail elke zondagavond wat guidelines voor de betreffende week die komen gaat en een Spotify-playlist die je kunt gebruiken tijdens je Zelfsessies. Er is een mogelijkheid om in korte live-zoomsessies (op maandagavond om 20.30u) in te checken en ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

[Meer info en aanmelden >](#)

obv vrije donatie achteraf