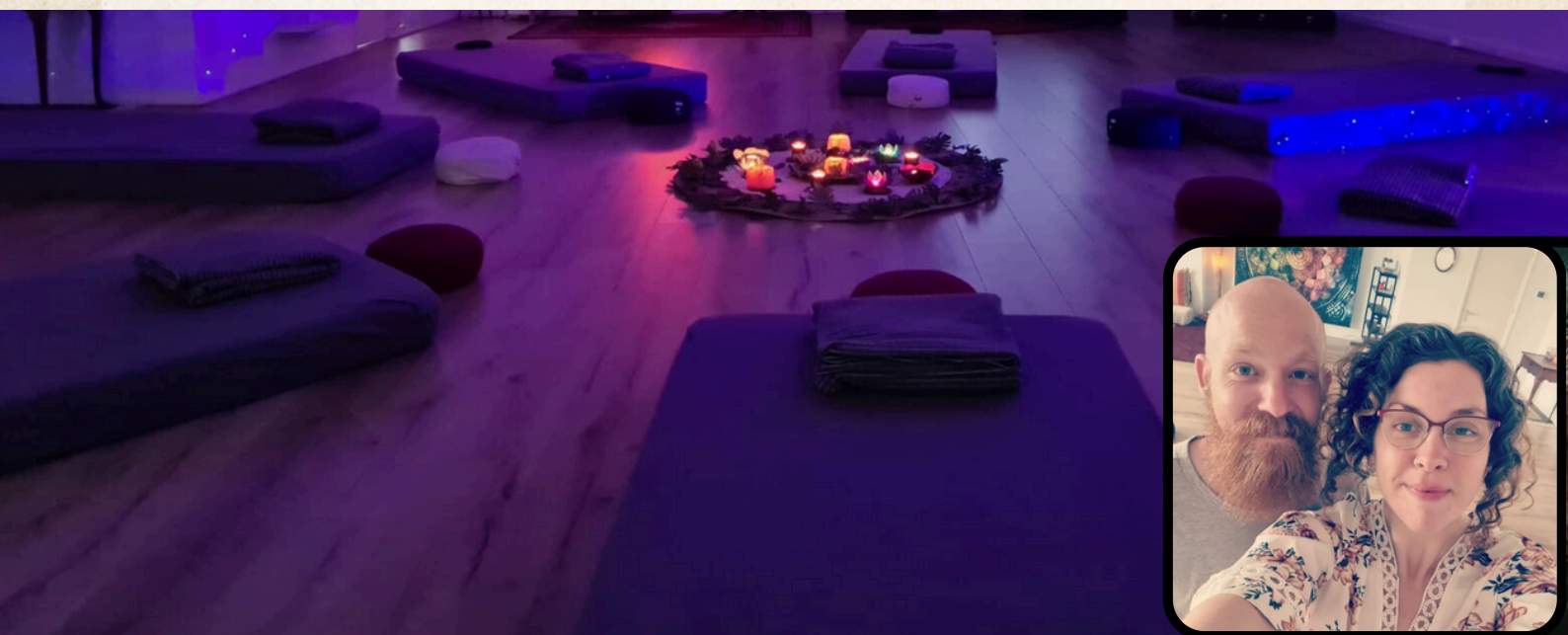


Januari 2025

Huis vol Adem

Nieuwsbrief

Nr.5



Vijfde nieuwsbrief.

De natuurlijke wereld is nog diep in slaap..

De eerste dag van januari staat maatschappelijk gezien in het teken van het Goede Voornemen. Hierop volgt de automatische beweging om er mee aan de slag te gaan. Toch voelt deze maand lang niet altijd geschikt om een versnelling te verhogen. De bomen zijn nog kaal, de kou beweegt ons naar binnen, de zaden rusten nog steeds in de licht bevroren aarde. De natuurlijke wereld verkeerd nog in de winter rust. De december nieuwsbrief bleef zodoende een 'wishful thinking'. Vanuit een rustig terugblikken op het afgelopen jaar ontstond zomaar ineens de eerste nieuwsbrief van dit nieuwe kalenderjaar.

Via de nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte van alle ontwikkelingen en events van Huis vol Adem. We vertellen je over onze ademcirkels, onze gloednieuwe opleiding, een glimp van onze visie en werkwijze. Ook delen we graag fijne boeken en mooie muziekstukken met jullie.

We wensen jullie veel leesplezier en zien er naar uit jullie te ontmoeten bij Huis vol Adem.

Heb je de eerdere nieuwsbrieven gemist?

Op www.huisvoladem.com/nieuwsbrief kun je hem als pdf bestand downloaden.*

DEZE MAAND

- Vijfde nieuwsbrief
- Terugblik op de maandelijkse ademcirkel
- Traktaties!
- The Middle Way
- Agenda
- Boekentip
- Een schrijven
- Muziekstuk van de Maand
- Samen een stukje oplopen

De maandelijkse ademcirkel

Huis vol Adem is een praktijk voor trauma release en menswording. Via lichaamsgerichte bewegings- en adem technieken ondersteunen we onze bezoekers bij lichaamsgerichte traumaverwerking en een stukje innerlijk ouderschap.

Een van de manieren waarop we onze diensten voor nagenoeg alle bezoekers laagdrempelig willen houden is via de maandelijkse ademcirkels. Terugkijkend op het afgelopen jaar is 'veiligheid' het woord welke we het meest hebben teruggekregen. Veel van onze bezoekers ervaren een veilige bedding waarin écht elk aspect van hun reis welkom is. Tijdens deze avonden staat jouw persoonlijke reis niet zo in de spotlight. Je bent vrij om te delen wat je wilt met je reisgenoten en net zo vrij om je ervaringen geen woorden te geven. Wanneer de sessie van start gaat is iedereen in hun eigen bubbel, verbonden met hun eigen lichaam en met de activatie die alleen voor hen voelbaar is... en tóch vormen we samen de cirkel en delen we hetzelfde Veld.



De muziek start en de cirkel komt in beweging. Ieder op haar eigen manier. We streven er elke sessie naar om met genoeg begeleiders aanwezig te zijn. Bij voorkeur één begeleider voor elke drie bezoekers. Op deze manier is er, wanneer nodig, veel persoonlijke aandacht voor elk proces. We kijken terug op een jaar waarin het team begeleiders zich keer op keer met alle liefde heeft ingezet. Met elkaar creëren we met zorg een veilig veld waarin iedereen zich gedragen mag voelen. Niet om de autonomie of eigen draagkracht te ontnemen, maar om het volwassen bewustzijn te laten merken dat de reis dan wel zelf gemaakt wordt, maar niemand er alleen in hoeft te zijn.

Ons hart maakt elke keer een sprongetje om de inmiddels bekende gezichten elke cirkel opnieuw welkom te heten. Daarnaast doet het ons ontzettend goed om de stroom nieuwe gezichten te ontmoeten, dankbaar dat hun pad en dat van ons samen een stukje zullen oplopen die avond.

Wij voelen ons gezegend dit werk te mogen doen en heten ieder die de roep voelt zichzelf te bevrijden van schaamte, schuld en onverwerkt trauma welkom in Huis vol Adem.

Aho!

Verjaardag traktatie!

6 februari 2025 vieren we een dubbele verjaardag! Huis vol Adem bestaat dan officieel 2 jaar én het is de geboortedag van Maikel! Geen geboortedag is compleet zonder een fijne traktatie.

Daarom geven wij **een hele week** leuke kortingen cadeau!

reserveer jouw plek via onze webshop!
(van 6 t/m 13 februari)



* Ademcirkel 1+1 Gratis

* € 30 korting op een 1:1 sessie

* Gratis literatuur bij deelname aan opleiding The Middle Way

The Middle Way

Opleiding tot Body Oriented Trauma Release Facilitator

Start: 8 Maart
2025

Huis vol Adem
Heerhugowaard

Wij kunnen bijna niet wachten! Over ruim tien weken gaat The Middle Way eindelijk van start!! Terugkijkend op afgelopen jaar heeft het ontwikkelen en opzetten van de opleiding een bijzonder groot beroep gedaan op onze beschikbare 'werkenergie'. Het hebben van een droom is één ding. In volle kracht dit idee de wereld in zetten is weer iets heel anders. Als je je pad eenmaal gevonden hebt heb je bijna ook geen andere keus meer. We voelen ons opgelucht dat al het harde werk achter de schermen steeds meer vorm krijgt 'in de buitenwereld'.

De afgelopen maanden heeft een steady stroom geïnteresseerden contact met ons gezocht om zich aan te melden voor de opleiding. Kwaliteit van contact is een hoog goed bij ons in de praktijk. We nemen daarom ruim de tijd om met iedereen in gesprek te gaan. "Wat beweegt je om deze opleiding te volgen? Loop je ergens tegenaan? Waar wil je graag in groeien?". Het is een bijzonder prettig gevoel om elke student al een beetje te leren kennen nog voordat de opleiding van start is gegaan. Gezien de aard van het werk is persoonlijk contact ook geen overbodige luxe. Het scheppen van een veilige bedding, welke we tijdens de opleiding met elkaar zullen voeden en dragen, is nu al begonnen.

Het viel ons ook op hoeveel werkgevers bereid zijn de opleiding deels of volledig te vergoeden! Er ontstaat zo een zeer interessante groep mensen van verschillende Walks of Life. We zijn zó benieuwd hoe het daadwerkelijke proces er uiteindelijk uit komt te zien.

Voel jij ook de roep om deze deep dive samen met ons in te gaan? Voor je persoonlijke heling en/of de ontwikkeling in dit vakgebied? Of ken jij iemand bij wie jij The Middle Way goed vindt passen?

Voel je vrij contact met ons op te nemen! We kunnen dan samen onderzoeken wat we voor je kunnen betekenen.



Opleidingsjaar: 2025 – 2026
Opleider: Maikel Poog
Taal: Nederlands
Locatie: Huis vol Adem
Aantal deelnemers: 26
Aantal groepen: 2 per jaar

Duur: 1 jaar bestaande uit 10 weekenden
(2 opleidingsdagen per weekend, live op locatie zonder overnachting + 8 Digitale bijeenkomsten)

Kosten in vier termijnen:

€ 2990,-

Kosten in één keer:

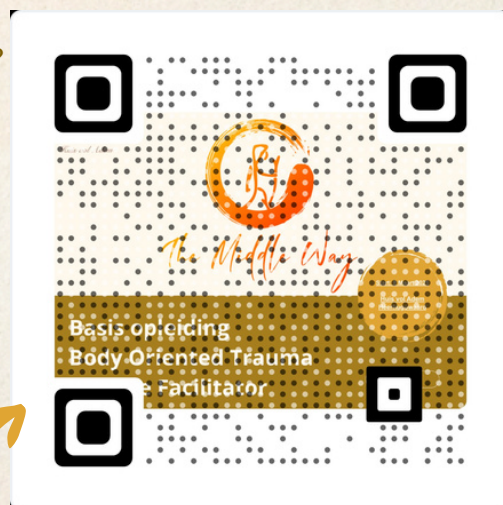
€ 2950,-

Opleiding is vrijgesteld van btw

Verplichte literatuur: €52,-

Examen: €250,-

The Middle Way van Huis vol Adem is geen esoterische of boeddhistische school.



Ben je enthousiast geworden en wil je je graag aanmelden?

Scan de QR voor meer info!

www.themiddleway-opleiding.com

Agenda ademcirkels 2025

Tijd 18:30 - 21:15 (aanvang 18:00)

Dinsdag 4 februari

Ademcirkel - Innerlijk Kompas

Zaterdag 15 februari

Ademcirkel - Innerlijk Kompas

Dinsdag 4 maart

Ademcirkel - Bevrijding van je
Innerlijk Kind

Zaterdag 22 maart

Ademcirkel - Bevrijding van je
Innerlijk Kind

Dinsdag 1 april

Ademcirkel - De wijsheid van je
Lichaam

Zaterdag 9 april

Ademcirkel - De wijsheid van je Lichaam

Dinsdag 6 mei

Ademcirkel - Uit je hoofd in je lichaam

Zaterdag 17 mei

Ademcirkel - Uit je hoofd in je lichaam

Dinsdag 3 juni

Ademcirkel - Donker & Licht

Zaterdag 21 juni

Ademcirkel - Donker & Licht

Dinsdag 1 juli

Ademcirkel - Emotionele Release

Zaterdag 19 juli

Ademcirkel - Emotionele Release

Review Ademcirkel

Mijn eerste keer en best spannend omdat ik niet goed wist wat het met me zou doen en wat ik er uit wilde halen. Maar man wat een ervaring! Wat een prachtig inzicht heb ik eruit gehaald. Werkelijk fantastische organisatie. Wat een liefde. Wat een veiligheid. Wat een warmte. Dank aan jullie Nienke, Mireille en Maikel!

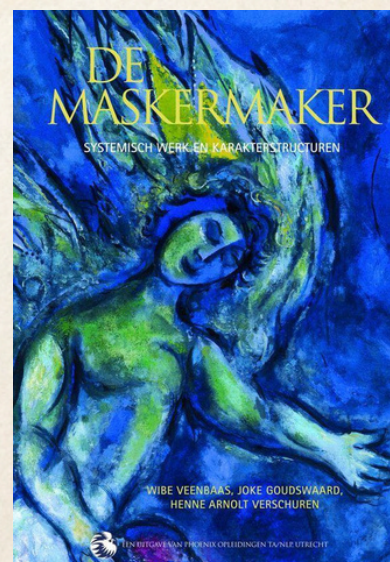
Ik weet niet goed wat ik moet omschrijven op de vraag 'waarom zou je hier heen moeten?', maar ervaar het! Doet eens mens goed! Ik kom zeker terug en ben benieuwd wat voor bijzondere reis ik dan weer ga maken. ~ Dennis

Boekentip!

De maskermaker. Een bijzondere parel. Voor ons persoonlijk is dit boek een buitengewone samenkomst van teaching en ervaring binnen ons vakgebied. Lichaamswerk en systemisch werk komen samen in de poëtische beschrijving van de Mens, in al onze kleuren en verwondingen. De achtergrond van de basale levensthema's waarin mensen kunnen vastlopen wordt belicht en er wordt aangegeven hoe met de bijbehorende blokkades kan worden gewerkt.

De voorbeelden, gedichten en verhalen raken de essentie.

De Maskermaker is een boek over het landschap van de ziel.



Een schrijven..

Het is zover...



Soms
Toont het lichaam
Niet al haar geheimen

Een leven lang
Leek het beter
De diepte
In te houden

Laat haar maar weten
Ik ben zover

Het is tijd
Mijn lichaam
Opnieuw te bewonen



Muziekstuk van de maand

Bij Huis vol Adem zijn we ervan overtuigd dat muziek één van de belangrijkste elementen is van een Trauma Release Ademsessie.

Een afgestemde set neemt je mee op reis langs de verschillende aspecten van het bestaan en heeft de potentie elke frequentie op het palet aan menselijke emoties in ons aan te raken.

Het is ons een waar genoegen elke maand een prachtig muziekstuk in het zonnetje te zetten!

Deze maand:

A Sacred Place
- David Hirschfelder

De tijdloze hoorn laat je weten dat je het Heiligdom hebt bereikt. Het bevestigt, roept, lonkt en doet verlangen. De sjamaan betreedt het Veld en ankert je gronding...O prachtige ziel, zak maar diep in je lichaam.

Laten we samen een stukje oplopen..

Mocht je ergens tegenaan lopen en heb je het gevoel dat wij jou hierbij kunnen ondersteunen? Neem gerust contact met ons op. Dan onderzoeken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.

Bezoek de website www.huisvoladem.com voor meer info.

Vind je bellen prettiger of stuur je liever een appje?

Geen probleem!

Onze nummers zijn:

Mireille 0640243778
Maikel 0643114942

