

Ervaar je veel onrust of stress? Vind in 6 workshops jouw sleutels tot rust

De kracht van Adem



Dinsdag 13 januari 2026 van 11:00 tot 12:00 uur

Over 6 weken



De kracht van Adem

Jan Sluytersstraat 15, Papendrecht



Terugkerende activiteit

Maandelijks op de 2de dinsdag tot en met 10 februari 2026

De kracht van adem - de sleutel tot rust

Leer hoe je jouw ademhaling optimaal kan inzetten

Adem is leven - van je eerst teug tot je laatste zucht. Iedereen doet het en ieder op zijn eigen manier. We ademen allemaal omdat dit noodzakelijk is om te leven en toch blijken veel mensen sub-optimaal te ademen. Aandacht voor je adem kan onder andere klachten voorkomen, je energie en focus hoog houden en je een goede nachtrust geven. Waar sta jij met je adem? Kan jij wel wat rust gebruiken? Kom dan naar de zes workshops en leer welke sleutels de adem je biedt!

Als adem professional helpt Martijn Stolker je graag op weg naar een optimale adem. Om jouw plek van rust te ontdekken. Komende half jaar kan je elke maand kennismaken met een ander aspect van adem halen. Zo ervaar je waar jij staat. Martijn beantwoordt je vragen en je krijgt een handvat om efficiënter adem te halen. Geef je meteen op, want het aantal plekken is beperkt! Deze reeks workshops heeft de eerste deelnemers grip gegeven, een handvat om optimaler te ademen. Zo gaf een deelnemer aan controle te hebben op zijn hartkloppingen door gebruik van de adem. Een ander vond ontspanning en een goede nachtrust.

Voor wie zijn de workshops?

Iedereen van 18 tot 99+ jaar, die wil rust of ontspanning zoekt, die wil weten hoe het met zijn adem staat en een handvat wil krijgen voor verbetering. En smaakt het naar meer? Dan kan je ook een ademreis boeken.

Wanneer en waar zijn de workshops?

De reeks van zes workshops vindt plaats op zowel de tweede dinsdag van de maand van 11.00-12.00 uur als de tweede woensdag van de maand van 20.00-21.00 uur. Uitzondering: in september is het de derde dinsdag en woensdag! Je bent welkom op Jan Sluytersstraat 15 in Papendrecht. Je mag één of meer avonden komen en wisselen tussen middag en avond. Per sessie kost het EUR 15. Voor 4 sessies betaal je EUR 45. Voor alle zes EUR 60.

Meld je nu aan via www.martijnstolker.com/workshops. Zie ik je de 2e dinsdag (of woensdag) van de maand voor de volgende sessie?

Wijk

Westpolder - 't Eiland

Thema

Evenementen, Recreatie en ontspanning, Zorg en gezondheid

Leeftijd

Ga voor meer informatie naar
puurpapendrecht.nl/agenda

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026 / 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026/ 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026/ 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026/ 11:00 - 12:00

Jan Sluytersstraat 15

Ervaar je veel onrust of...

13-01-2026/ 11:00 - 12:00

lan Slijterstraat 15