

ADEM Theaterproducties presenteert i.s.m. wijzigtijdmakers

WORKSHOP OP ADEM KOMEN

Ontspan en laat je verrassen

*“Samen tijd maken om
op adem te komen”*



DUUR: ± 60 MINUTEN

ADEM Theaterproducties presenteert i.s.m. wijzigtijdmakers

WORKSHOP OP ADEM KOMEN

*Uitleg, reflectie, oefeningen,
muziek en een eigen stappenplan*

We maken samen even tijd om op ADEM te komen. Het helpt je voor betere focus, een sterker geheugen en een positiever gevoel. We combineren theorie, livemuziek en praktische tips, samen met Verie Thijssen (leading lady) en Willem Suijlen (pianist) van theatervoorstelling ADEM en neuro-psycholoog Teun van den Elzen.

ADEM is de basis voor mentale gezondheid. Ademen doe je automatisch, maar vaak ademen wij minder natuurlijk: snel, gehaast, hoog in je lijf. We happen naar adem. Goed ademen kun je weer leren. Belangrijker nog: zorg dat je voldoende op adem komt, ga preventief aan de slag!

We helpen je om je eigen balans op orde hebben: de juiste afstemming tussen actie en rust. Waarom? Voor herstel, onderhoud en om tot 'prestaties' te komen.

PRAKTISCH

Jullie zorgen voor de locatie – wij zorgen voor de rest! Inclusief piano en geluidsfaciliteiten en/of aansluiting op de beeld- en geluidsfaciliteiten van jullie locatie.

DE WORKSHOP

In deze bijzondere workshop geven we je uitleg, maken we tijd voor reflectie: hoe werkt dat bij mij? Wanneer merk jij dat je buiten adem bent? Bij binnenkomst hebben we meteen een klein opdrachtje om je hoofd wat rustiger te maken... En onze zangeres en pianist geven eigen voorbeelden van spanning en buiten adem zijn én geven hun eigen oefjes hoe zij op adem komen (ademoefening). Door middel van muziek laten we spanning en ontspanning écht voelen. We sluiten de workshop niet af zonder dat je je eigen stappenplannetje hebt gemaakt om op adem te komen en te blijven.

Enjoy en laat je verrassen!