



De kracht van je adem: Een reis naar vrijheid en verbinding

Een gids met handige tips en info!

Susanne de Haan
COACHINGWITHATAIL

Welkom,

Mijn naam is Susanne de Haan. Ik ben gecertificeerd NOBCO-coach, moeder, partner, vriendin, muzikant en levensgenieter. Maar boven alles ben ik een mens, net als jij, met mijn eigen uitdagingen, lessen en transformaties.

Mijn leven veranderde drastisch een aantal jaar geleden. Mijn lichaam gaf het op: een zware hernia dwong me letterlijk tot stilstand. Alles wat ik vanzelfsprekend vond – staan, lopen, zingen, mijn kinderen optillen – werd me afgenomen. Toch bleef ik doorgaan, omdat ik dacht dat dat moest. Dat iedereen dat van mij verwachtte.

En precies op dat breekpunt kwam Gunner, een prachtige Rhodesian Ridgeback, in mijn leven. Hij werd niet alleen mijn trouwe maatje, maar ook mijn spiegel, mijn leermeester. Omdat ik zelf niet met hem kon wandelen, vroeg ik anderen om hulp. Wat ik zag, was dat Gunner bij elke persoon iets anders liet zien. Hij spiegelde hun emoties, energie en intenties. Zonder dat ik het wist, zette dat proces mijn reis naar bewustwording in gang.

Langzaam leerde ik opnieuw te luisteren – naar mezelf. Gunner liet me zien waar ik niet eerlijk was naar mezelf, waar ik over mijn grenzen ging en waar ik mocht loslaten. Het waren harde lessen, maar ook levensveranderende inzichten. Gunner was de eerste die me uitnodigde om stil te staan, en dat leidde uiteindelijk naar iets groters: ik begon ademruimte te creëren, zowel letterlijk als figuurlijk.

In de jaren die volgden, liet ik mijn oude gewoontes en overtuigingen los. Ik koos voor mezelf. Ik koos voor rust. En ik koos voor liefde. Die reis bracht me naar het ademwerk, een praktijk die me niet alleen hielp mijn lichaam en geest te helen, maar die me ook verbond met mijn hart, mijn ziel en mijn missie.

Toen ik afgelopen zomer afscheid moest nemen van Gunner, voelde ik dat hij me een laatste boodschap gaf: *“Ga verder, Susanne. Je hebt mij niet meer nodig. Kies nu voor jouw hart.”*

En dat is precies wat ik doe. Met Gunner in mijn hart, zijn lessen in mijn ziel en mijn adem als mijn gids, bewandel ik mijn levenspad. Het is mijn missie om anderen te helpen hetzelfde te doen: rust vinden, verbinding maken met jezelf, en leven vanuit je hart.

Dit e-book is een uitnodiging om jouw ademwerkreis te beginnen. Het bevat niet alleen praktische technieken en oefeningen, maar ook inspiratie om te luisteren naar jouw innerlijke stem. Gun jezelf de ruimte om te groeien, te voelen en te zijn.

Met liefde en adem,
Susanne

Hoofdstuk 1 : De kracht van ademhaling

Waarom bewust ademen je leven kan veranderen

We ademen gemiddeld 20.000 keer per dag, vaak zonder erbij stil te staan. Toch heeft iedere ademhaling een enorme invloed op hoe we ons voelen, zowel fysiek als mentaal. Wanneer je leert om bewust te ademen, ontdek je dat ademhaling niet alleen een automatische functie is, maar een krachtig hulpmiddel om meer rust, energie en balans in je leven te brengen.

De verbinding tussen ademhaling en emoties

Denk eens terug aan een stressvol moment. Hoe was je ademhaling toen? Waarschijnlijk snel, oppervlakkig en hoog in je borst. Je ademhaling reageert direct op je emoties. Het mooie is: dit werkt ook andersom. Door bewust je ademhaling te sturen, kun je jouw lichaam en geest kalmeren. Ademwerk is daarmee een directe toegangspoort naar ontspanning en controle over je emoties.

Wist je dat?

- Diepe, langzame ademhaling activeert je parasympathische zenuwstelsel (ook wel 'rest-and-digest' genoemd), wat zorgt voor ontspanning.
 - Slechte ademhaling, zoals oppervlakkig ademen, kan leiden tot vermoeidheid, angst en stress.
-

Wat gebeurt er in je lichaam bij goede ademhaling?

Bij elke ademhaling neem je zuurstof op en verwijder je koolstofdioxide. Dit proces is essentieel voor al je lichaamsfuncties, van het aanmaken van energie tot het ontspannen van je spieren.

Bij bewuste ademhaling gebeurt het volgende:

1. **Je hartslag daalt**, waardoor je direct rustiger wordt.
 2. **Je cortisolniveau (stresshormoon) vermindert**, wat je helpt beter met stress om te gaan.
 3. **Je focus en helderheid nemen toe**, omdat je hersenen meer zuurstof krijgen.
 4. **Je spijsvertering verbetert**, omdat je lichaam in een staat van herstel komt.
-

Hoe ademhaling je kan helpen in het dagelijks leven

Hier zijn enkele situaties waarin bewuste ademhaling je kan ondersteunen:

- **Bij stress of spanning:** Adem diep in en uit om je zenuwstelsel te kalmeren.
 - **Bij vermoeidheid:** Een energieke ademhalingstechniek kan je wakkerder maken dan een kop koffie.
 - **Voor het slapen:** Een rustige ademhaling helpt je sneller in slaap te vallen.
-

Jouw eerste stap: bewust ademen

Een simpele oefening waarmee je kunt beginnen is de "**Buikademhaling**":

1. Ga comfortabel zitten of liggen. Leg één hand op je borst en één op je buik.
 2. Adem langzaam in door je neus. Voel hoe je buik omhoog komt (niet je borst).
 3. Adem rustig uit door je mond. Voel hoe je buik weer zakt.
 4. Herhaal dit 10 keer, in een rustig tempo. Merk je al verschil?
-

"Wil je ontdekken hoe ademwerk jou kan helpen meer rust en balans te ervaren? In dit e-book leer je praktische technieken die je meteen kunt toepassen. Laten we samen werken aan jouw welzijn."

Hoofdstuk: 2 Ademhalingstechnieken die je direct kunt toepassen

Ademhaling is simpel, maar de juiste technieken kunnen een wereld van verschil maken. In dit hoofdstuk deel ik drie krachtige ademhalingsoefeningen die je helpen bij stress, focus en energie. Kies een oefening die past bij wat je op dit moment nodig hebt en ervaar het verschil.

1. Voor rust: De 4-7-8 ademhaling

Deze ademhalingstechniek is perfect als je last hebt van stress, spanning of moeite hebt met in slaap vallen. Het helpt je lichaam te kalmeren en brengt je geest tot rust.

Hoe werkt het?

1. Zit of lig comfortabel en sluit je ogen.
2. Adem 4 seconden rustig in door je neus.
3. Houd je adem 7 seconden vast.
4. Adem langzaam 8 seconden uit door je mond, alsof je zachtjes door een rietje blaast.
5. Herhaal dit 4 tot 6 keer.

Wanneer te gebruiken?

- Voor het slapengaan.
 - Tijdens een stressvol moment.
 - Om spanning los te laten na een drukke dag.
-

2. Voor energie: De "Stimulerende Ademhaling"

Ook wel bekend als de *Kapalabhati-ademhaling*, deze techniek verhoogt je energie en focus in slechts een paar minuten. Ideaal als je een dip hebt of je moe voelt.

Hoe werkt het?

1. Ga rechtop zitten en adem normaal in door je neus.
2. Adem krachtig uit door je neus terwijl je je buikspieren naar binnen trekt. Laat de inademing vanzelf gebeuren.
3. Doe dit 10 snelle uitademingen achter elkaar (ongeveer 1 per seconde). Rust daarna even en herhaal de cyclus 2-3 keer.

Wanneer te gebruiken?

- Als je een energieboost nodig hebt.
 - Voor een vergadering of presentatie.
 - Als je je 's ochtends slaperig voelt.
-

3. Voor focus: Box Breathing

Deze ademhalingstechniek helpt je focus en helderheid te verbeteren. Het is een favoriet van onder andere atleten en Navy SEALs vanwege het kalmerende en versterkende effect.

Hoe werkt het?

1. Adem 4 seconden langzaam in door je neus.
2. Houd je adem 4 seconden vast.
3. Adem 4 seconden rustig uit door je mond.
4. Houd je adem weer 4 seconden vast.
5. Herhaal dit gedurende 2 tot 5 minuten.

Wanneer te gebruiken?

- Voor een belangrijke taak of beslissing.
 - Als je je overweldigd voelt en weer controle wilt krijgen.
 - Om je te concentreren tijdens meditatie.
-

Tips voor het oefenen

- Kies een rustige plek waar je niet wordt afgeleid.
 - Begin met 5 minuten per dag en bouw dit langzaam op.
 - Wees geduldig: ademwerk is een proces, en hoe vaker je oefent, hoe sterker het effect.
-

"Wil je meer leren over deze technieken en hoe je ze kunt toepassen in je dagelijks leven? Schrijf je in voor mijn ademworkshops of plan een persoonlijke sessie. Samen ontdekken we hoe ademhaling jou kan ondersteunen!"

Hoofdstuk 3: Hoe integreer je ademwerk in je dagelijkse routine

Het effect van ademwerk is het krachtigst wanneer je het regelmatig toepast. Door bewuste ademhaling in je dagelijkse routine op te nemen, kun je je stressniveau verlagen, meer energie opbouwen en je emotionele balans verbeteren. Maar hoe maak je ademwerk een vast onderdeel van je dag? In dit hoofdstuk leer je hoe je stap voor stap ademhalingsoefeningen kunt integreren in jouw dagelijkse leven.

1. Start je dag met ademwerk

Hoe je je dag begint, zet vaak de toon voor de rest van de dag. Door je ochtend te beginnen met een ademhalingsoefening, kun je je lichaam en geest voorbereiden op wat komen gaat.

Voorbeeldroutine in de ochtend:

- Sta 5 minuten eerder op dan normaal.
- Zoek een rustige plek waar je comfortabel kunt zitten.
- Probeer de *Stimulerende Ademhaling* (uit hoofdstuk 3) om je energie op te wekken en je focus te verbeteren.

Voordelen:

- Je voelt je wakkerder en energiever.
 - Je begint je dag met een moment van rust en bewustzijn, voordat de drukte begint.
-

2. Ademwerk tijdens je werkdag

Werkdagen kunnen hectisch zijn, maar juist tijdens drukke momenten is het belangrijk om bewust adem te halen. Een paar minuten ademwerk kan wonderen doen voor je focus en stressniveau.

Tips om ademwerk in je werkdag te integreren:

- **Pauzeer bewust:** Neem elk uur 2 minuten de tijd om een ademhalingsoefening te doen, zoals *Box Breathing*.
- **Gebruik je agenda:** Plan ademhalingspauzes in je dag, net zoals je afspraken inplant.
- **Tijdens stressvolle momenten:** Voel je spanning opbouwen? Neem 5 diepe buikademhalingen en merk hoe je kalmer wordt.

Extra tip: Stel een herinnering in op je telefoon of computer, bijvoorbeeld: “Adem even bewust in en uit.”

3. Sluit je dag af met ademwerk

Een rustige ademhalingsoefening aan het einde van de dag helpt je om de overgang te maken van de drukte naar ontspanning. Het kan je helpen om beter te slapen en je hoofd leeg te maken.

Voorbeeldavondroutine:

- Zet 10 minuten voordat je naar bed gaat je telefoon en andere schermen uit.
- Ga op bed liggen of zit comfortabel in een stoel.
- Probeer de *4-7-8 ademhaling* (uit hoofdstuk 3) om je zenuwstelsel te kalmeren en je voor te bereiden op een diepe slaap.

Voordelen:

- Je laat de stress van de dag achter je.
 - Je valt sneller in slaap en slaapt dieper.
-

4. Ademwerk in alledaagse momenten

Ademwerk hoeft niet ingewikkeld te zijn of veel tijd te kosten. Je kunt zelfs in de kleinste momenten bewust ademen.

Voorbeelden:

- **Tijdens het wachten:** In de rij bij de supermarkt of tijdens het reizen kun je bewust 3 keer diep ademhalen.
 - **Tijdens het wandelen:** Synchroniseer je ademhaling met je stappen. Adem bijvoorbeeld 3 stappen in en 4 stappen uit.
 - **Tijdens een conflict:** Adem rustig in door je neus en uit door je mond voordat je reageert. Dit voorkomt impulsieve reacties.
-

5. Creëer je eigen ademwerk-plan

Het belangrijkste is dat je een routine kiest die bij jou past. Hier is een voorbeeldplanning om je op weg te helpen:

Tijdstip	Oefening	Duur
Ochtend	Stimulerende Ademhaling	5 minuten
Middag	Box Breathing	3 minuten
Avond	4-7-8 Ademhaling	10 minuten

Begin klein, bijvoorbeeld met één oefening per dag, en breid dit uit zodra je je comfortabel voelt.

"Wil je meer begeleiding in hoe je ademwerk structureel kunt toepassen? Tijdens mijn workshops en coaching help ik je om ademwerk te integreren in jouw dagelijkse leven, zodat je de voordelen écht gaat voelen. Neem contact met me op of kijk op mijn website voor meer informatie."

Hoofdstuk 5: De eerste stap naar een rustiger, energiekeer leven

Bewust ademhalen is een eenvoudige, maar krachtige tool die je altijd bij je hebt. Met de technieken en tips in dit e-book heb je een sterke basis om je ademhaling bewuster in te zetten, voor meer rust, energie en balans. Maar de echte magie begint wanneer je dit werk integreert in je dagelijks leven.

Ademwerk is een reis: elke bewuste ademhaling brengt je dichterbij je natuurlijke staat van welzijn. Misschien merk je na één oefening al een verschil. Misschien duurt het iets langer voordat je écht resultaat voelt. Geef jezelf de ruimte om te leren, te ontdekken en te groeien.

Zoals met alles in het leven geldt: consistentie is key. Door ademwerk te blijven oefenen en toepassen, creëer je een nieuwe gewoonte die je lichaam en geest blijvend ondersteunt.

Hoe ik jou verder kan helpen

Wil je ontdekken hoe ademwerk specifiek voor jou kan werken? Ik bied:

1. **Persoonlijke ademwerkplannen** – Samen kijken we naar jouw behoeften en doelen en maken we samen een plan dat aansluit bij jouw levensstijl.
2. **Online of real time sessies** – Laagdrempelig en vanuit je eigen huis of hier bij mij in Zoelen begeleid ik je in ademhalingstechnieken die direct verschil maken.
3. **Workshops en retraites** – Voor wie op een andere manier voor zich zelf wil kiezen en verdiepen en samen met anderen de kracht van ademwerk wil ervaren kun je je aanmelden voor een weekend of een leuke workshop.

Ik nodig je uit om jouw reis verder te zetten. Of je nu meer energie wilt, beter wilt slapen of je rustiger wilt voelen, ik sta klaar om je te begeleiden.

Een laatste oefening: jouw ademhaling, jouw anker

Voordat je dit e-book afsluit, wil ik je een simpele oefening meegeven die je altijd en overal kunt doen. Deze oefening herinnert je eraan dat je ademhaling je altijd kan ondersteunen, ongeacht de situatie.

1. Sluit je ogen en neem een moment voor jezelf.
2. Adem rustig in door je neus en volg het pad van je ademhaling.
3. Tel langzaam tot vier terwijl je inademt.
4. Adem uit door je mond, terwijl je langzaam tot zes telt.
5. Herhaal dit vijf keer.

Hoe voel je je nu?

Onthoud: jouw ademhaling is je anker, altijd binnen handbereik.

"Benieuwd hoe ademwerk jouw leven kan transformeren? Klik op de link hieronder om een gratis kennismakingssessie te plannen. Samen zetten we de eerste stap naar een leven vol rust, balans en energie."

[Maak kennis met Susanne](#)