Hypno-ademcirkel

met Muriel

ADEMWERK · SPANNING LOSLATEN · HYPNOSE

Laat los wat je niet langer hoeft mee te dragen.



Soms blijf je maar doorgaan, ook al voel je dat het allemaal wat te veel wordt. Je hoofd staat niet stil, je lichaam blijft gespannen en je vervalt telkens weer in dezelfde oude patronen. Tijdens deze hypno-ademcirkel nemen we bewust tijd voor jezelf. Met ademwerk, TRE en hypnose laten we spanning los en maken we ruimte voor meer rust, nieuwe energie en positieve verandering.

Elke maand op dinsdagavond

9 februari · 9 maart · 13 april · 11 mei 2027

Telkens van 19.30 tot 21.00 uur

Locatie

Hoeve Wabi Sabi · Provinciebaan 59, 8840 Staden

1,5 uur · €37 per persoon

www.murielgrooten.be

Wat houdt de sessie in?

Tijdens mijn hypno-ademcirkel combineer ik Source Healing met energetische hypnose. Met ademwerk, een TRE-oefening om lichamelijke spanning los te laten en een begeleide hypnose nodig ik je uit om tot rust te komen, te voelen wat er in je leeft en ruimte te maken voor verandering.

Het ademwerk en de lichaamsgerichte oefening helpen je om uit je hoofd te komen en contact te maken met je lichaam. Tijdens de hypnose richten we ons op belemmerende patronen en op wat jij nodig hebt om met meer rust en vertrouwen verder te gaan. Samen creëren we een gedragen en ondersteunende groepsenergie.

Voor wie?

Voor wie spanning ervaart, piekert, vastloopt in oude gewoontes of gewoon even wil herbronnen. Je hoeft niets speciaals te kunnen of in iets te geloven. Je bent welkom zoals je bent.

Over Muriel

Ik ben Muriel. Met meer dan twintig jaar ervaring als bodyworker en ruim vijf jaar ervaring in energetische hypnose heb ik al honderden mensen begeleid bij stress, angst, fysieke klachten en belemmerende patronen. Ook channelen, Merkaba healing en bewustzijnstechnieken vormen een deel van mijn achtergrond.



Met deze groepssessies wil ik hypnose en Source Healing toegankelijker maken, tegen een betaalbare prijs. Ik begeleid je rustig en stap voor stap.

Praktische informatie

- Duur: 1,5 uur
- Prijs: €37 per persoon
- Wees zeker 10 minuten voor aanvang aanwezig. Om 19.30 uur gaan de deuren dicht.
- Eet vanaf 2 uur voor de sessie geen zware maaltijden en vermijd cafeïne en alcohol.
- Draag losse kleding of sportkledij.
- Breng water, een dekentje en eventueel een oogmasker mee.
- Heb je gezondheidsklachten, ben je zwanger of twijfel je of het ademwerk geschikt is voor jou? Neem dan vóór je inschrijft even contact met mij op.