

100 DAGEN LEVEN EN ADEMEN VANUIT JE HART

Een reis van hoofd naar hart - geleid door adem,
intentie en jouw eigen ritme.

Voor doeners, denkers en voelers.



**MELD JE
NU AAN!**



Unieke 100-dagen reis waarin jij jezelf weer centraal stelt

In een wereld vol snelheid, verwachtingen en afleiding nodigen wij je uit om te vertragen. Niet als vlucht, maar als thuiskomen. Geen prestatie. Geen haast. **Alleen maar ruimte. Voor jou.**

Léon van LeonAdem en Anco van &Uzelf bundelen hun krachten. Twee werelden die elkaar raken in de essentie: **adem en hart**. Samen begeleiden ze een **unieke 100-dagen reis waarin jij jezelf weer centraal stelt** — en letterlijk én figuurlijk leert ademen op het ritme van jouw leven.

Wat begint met één ademhaling, groeit uit tot een beweging van binnenuit. **Naar verbinding. Naar betekenis.** Naar het leven zoals het bedoeld is.

Wat kun je verwachten?

Een zorgvuldig opgebouwd 100-dagen traject

4 fysieke ochtendsessies in Burgum, Leeuwarden en de natuur

2 online avondsessies

Een individuele ademreis onder begeleiding van Léon

Wekelijkse inspiratie en reminders voor integratie

Professionele begeleiding door Léon & Anco

Ruimte, routine en richting - fundament voor het leven

Voor wie?

Voor **doeners, denkers en voelers**. Voor iedereen die verlangt naar meer zachtheid, aanwezigheid en diepgang. **Voor wie wil investeren in zichzelf.**

Het programma in 5 fasen

1) Openen & stilstaan

Fysieke ochtendsessie nr. 1 – **11 juni** – Burgum
mét online avondsessie (week erop)

2) Voelen & vertrouwen

Fysieke ochtendsessie nr. 2 – **8 juli** – Leeuwarden

3) Zomerpauze – half juli & augustus

Geen bijeenkomsten. Wel inspiratie, rust & integreren.

4) Verbinden & verdiepen

Fysieke ochtendsessie nr. 3 – **9 september** – in de natuur rondom Leeuwarden-Burgum
mét online avondsessie (week erop)

5) Ademen & Nu Uzelf

Fysieke ochtendsessie nr. 4 – **30 september** - Burgum

De individuele ademreizen worden in overleg met je ingepland tijdens de traject periode.

Investering

Privé: € 995 incl. btw

Zakelijk: € 995 ex. btw

&Uzelf.
leonadem

Vroegboekorting t/m 21 mei: €100 korting

Aanmelden of meer weten?

Mail naar info@leonadem.nl of info@enuzelf.nl of stuur een **DM**.

Als het voor jou klopt, ben je erbij!