

# ◆ De kracht van ADEMCOACHING

Er zijn zoveel mensen met fysieke en mentale klachten zonder medische oorzaak.

Dit is een groot probleem in de maatschappij en het wordt alleen maar groter.

## Wanneer ademcoaching?

- Long Covid
- Whiplash
- Burn out/ Stress
- Angsten
- Slecht slapen
- Kort lontje
- Verwerken van negatieve ervaring

## Mijn manier van werken:

1. Ik maak gebruik van coachkaarten en ik vraag door tot ik de kern raak in de onderstroom. Vaak kan iemand niet onder woorden brengen wat er nog meer speelt, tot het wordt uitgesproken. Onbewuste patronen worden bewust gemaakt.
2. Ik maak gebruik van ademsessies om oude patronen te doorbreken en mensen weer terug te brengen in verbinding met zichzelf.
3. Een combinatie van coaching, motivatie en elke dag bezig zijn met oefeningen zorgt ervoor dat iemand weer de stappen zet richting een betere gezondheid en een gewenst doel richting werk en/of privé.

# REVIEWS



“Door Long covid werd ik elke dag geleefd. Door het traject accepteer ik de situatie nu écht, ik ben weer in balans en voel me weer vrij in mijn lichaam. Ik krijg van mijn omgeving terug dat ik net een andere persoon ben. Zelfs mijn kinderen zeggen “Mam, wat ben je ineens relaxt”

A handwritten signature in green ink, appearing to be 'J. de Vries'.

“Ik ben 65 jaar en ik heb het gevoel dat ik nu pas écht ga leven”

A handwritten signature in green ink, appearing to be 'J. de Vries'.

“Na maanden in een burn out krijg ik nu weer zin om dingen te ondernemen. Na de tweede ademsessie maak ik echt stappen en de oefeningen thuis zorgen ervoor dat ik de stijgende lijn vasthou. Ik heb zelfs besloten om uit de zorg te gaan en mijn hart te volgen. Woensdag heb ik een eerste sollicitatiegesprek. Heel erg bedankt!”

# FONS MERTENS

## ADEMCOACH - MIJN VERHAAL

Het is 2016, ik rij op de snelweg en ik moet vol op de rem voor de auto's voor me. Ineens een enorme knal en ik sta stil langs de weg. Het begin van een zware periode met whiplashklachten! Ik kan me niet concentreren, overprikkeld, geen energie en veel hoofdpijn. Na een periode van 5 jaar nog steeds zo beperkt en ik voel me machteloos, boos en verdrietig. Ik wil mijn eigen leven weer terug!

Tot het moment dat een vriendin vertelde over een ademsessie. Ik kon het niet begrijpen, maar door haar enthousiasme werd ik wel nieuwsgierig. Na een aantal sessies was ik verbaasd over het resultaat bij mezelf!

Na jaren van reguliere therapie en behandelingen zonder resultaat, naar resultaat in een aantal sessies. En waarmee? Met de adem?!

Ik raakte gefascineerd en wilde het begrijpen. Ik ben veel gaan lezen en uiteindelijk besloten om een opleiding tot ademcoach te gaan doen. In eerste instantie voor mezelf, maar al snel groeide het gevoel dat ik dit wil inzetten om andere mensen de regie over hun leven terug te geven.

Met mijn achtergrond als klantadviseur en jobcoach ben ik altijd oprecht nieuwsgierig geweest naar de mens, maar vooral wat er onder zit. Dit in combinatie met mijn levenservaring zorgt ervoor dat ik er bij mensen doorheen prik en weer de eerste stappen laat zetten naar een betere gezondheid en een gelukkiger leven.



+31624112945



FONS@TALENTOFTOMORROW.NL