



Ademtraining in Amstelveen



Ademlab

Dat geeft lucht!

Onderwerpen tijdens de training:
Verminder je stress niveau

Verbeter je slaap

Voel je beter dan ooit

Verminder medicijngebruik

Nu met GRATIS cryo-sessie

Koude is een onderdeel van de Buteyko Methode.

Positieve effecten van de cryo-sessie ontstaan door de extreme kou, tot wel $-/-194^{\circ}$ Celsius gedurende maximaal drie minuten. Dan gebeurt er van alles met je!

Als je nu een Ademtraining volgt bij Ademlab krijg je van ons 1 sessie cadeau.

Buteyko Ademhaling in Amstelveen

In een cyclus van vijf persoonlijke sessies leer je deze wereldberoemde methode van ademen.

Laat je verbazen over je eigen ademhaling en wat die voor jouw gezondheid betekent.

Ademhaling heeft namelijk een directe invloed op je gezondheid en hoe je je voelt. Daarom kan deze training jou veel lucht geven!

Doe mee en raak geïnspireerd om deze kennis toe te passen in je werk en in je privé.

Vijverlaan 2
Amstelveen
info@ademlab.nl
www.ademlab.nl/amstelveen
(020) 211 94 42



Ademlab
Dat geeft lucht!