



DONDERDAG 19 MAART 2020
VAN 21:00 TOT 22:30

BREATHING WORKSHOP

LEER HOE JE TOEGANG KRIJGT TOT JE
INNERLIJKE KRACHT DOOR ADEMHALING



INTENSIVE BREATHING
THE RIGHT TOOLS TO GET THE RIGHT BALANCE

David Lloyd
— CLUBS —

WAAROM INTENSIVE BREATHING?

Gemiddeld gebruiken we maar 30% van onze ademcapaciteit

Multifunctional breathing is de ademhaling die jou zowel fysiek, mentaal en spiritueel sterker doet worden.

Functionele ademhaling tijdens het sporten

Functionele ademhaling training is een reactie op een belangrijke ontwikkeling die de afgelopen jaren heeft plaatsgevonden in revalidatie en conditionering.

Door het beoefenen van diep ademhaling krijg je meer zuurstof op celniveau en wordt de zuurstof in het lichaam beter gebruikt.