

Padma

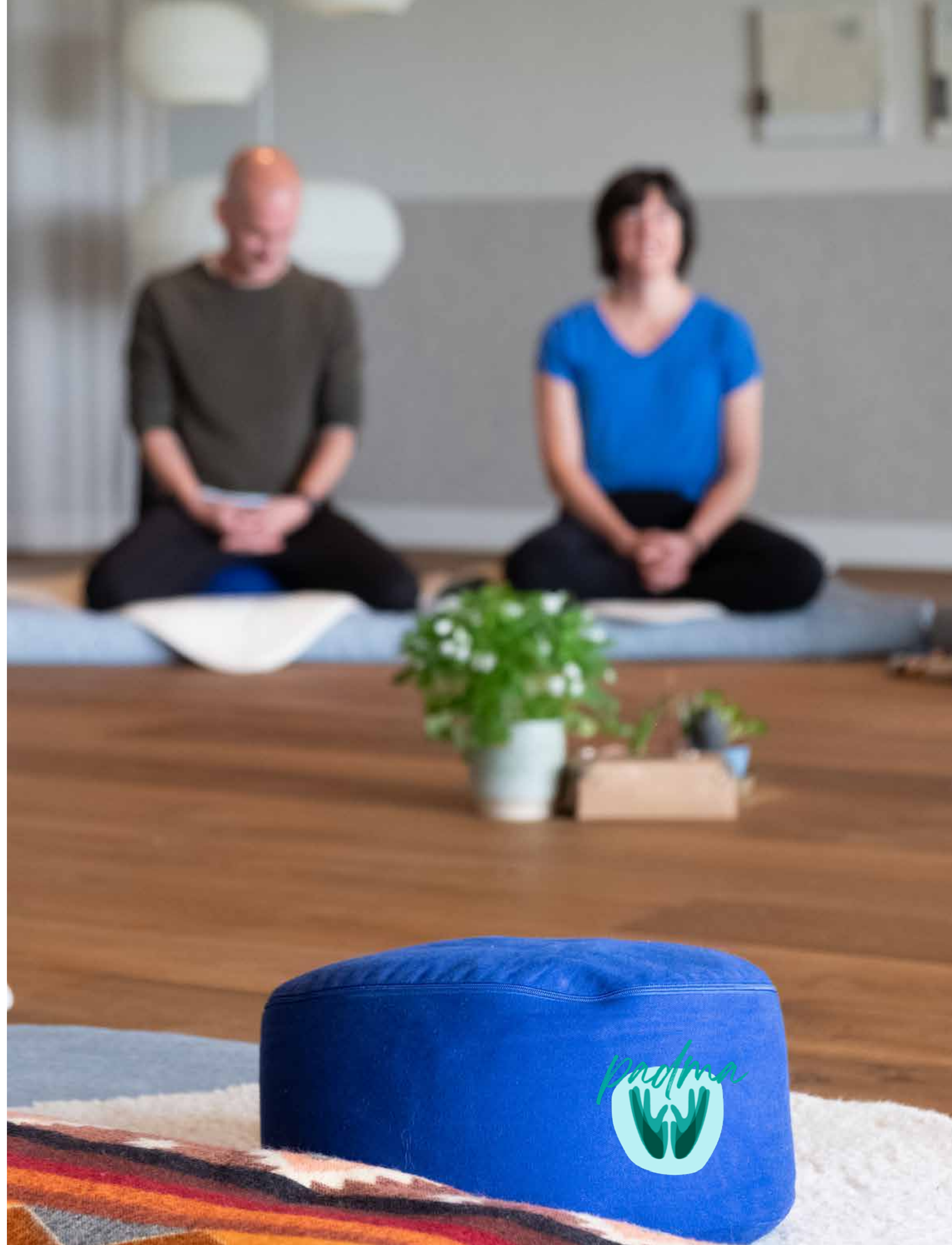
voor teams en organisaties

Ademwerk, Embodied practices & Opstellingen

Begeleiding van teams, leiders en organisaties om veerkracht, authentieke expressie en connectie te versterken.

www.padma.be





OVER ONS

Padma is een samenwerking tussen Astrid Alders en Hans Hoegaerts. Met Padma faciliteren we een unieke mix van ademwerk, lichaamsgericht werk en opstellingen om veerkracht, connectie en authentieke expressie te versterken.

Wij hebben ervaring en certificeringen in verschillende methodieken en werken trauma-sensitief: Biodynamic Breath and Trauma Release, Opstellingswerk, Voice Dialogue, Myofascial Energetic Release, Coaching, Psychologie, Lichaamsgericht werk, ...

Astrid werkt als therapeut en begeleidt groepen.

astridalders.be

Hans werkt als coach met teams en leiders.

hanshoegaerts.be

RELEASE

Veerkracht, authentieke expressie en onderlinge verbinding vormen het fundament van elk goed functionerend team.

Ademwerk, opstellingenwerk en lichaamsgericht werk bieden waardevolle tools om deze steunpilaren te versterken. Ademwerk helpt spanningen los te laten en brengt het zenuwstelsel tot rust, wat bijdraagt aan een gezonde veerkracht. Opstellingenwerk maakt verborgen dynamieken binnen teams zichtbaar, waardoor patronen en rollen helder worden en teams hechter kunnen samenwerken. Lichaamswerk brengt bewustzijn naar fysieke spanning en blokkades, zodat teamleden beter in contact staan met zichzelf en elkaar. Deze methoden samen helpen teams en leiders om een gezonde, verbonden en authentieke werkomgeving te creëren, waar iedereen zijn of haar potentieel volledig kan benutten.



TRANSFORM

Veel van wat we dagdagelijks doen, gebeurt op semi - automatische piloot. We reageren vanuit diepgewortelde patronen die onbewust onze beslissingen sturen. Wanneer een situatie iets in ons triggert—een blik, een opmerking, een deadline—springen onze verdedigingsmechanismen direct aan. We raken afgesneden van anderen, voelen ons machteloos en raken het vertrouwen in elkaar kwijt. Dit is vooral schadelijk in teams, waar echte keuzevrijheid en constructieve samenwerking juist zo belangrijk zijn.

Om effectief samen te werken, moeten we leren die patronen te zien en te doorbreken. Pas dan ontstaat er ruimte voor echte keuzes, voor constructief conflict en voor de kracht om samen iets bijzonders te bereiken.



INTEGRATE

Wij bieden geen quick - fixes of kant-en-klare antwoorden. Ons werk is een proces dat zich over de tijd ontvouwt, met een veilige bedding zowel tijdens als na onze sessies. De integratie van het werk is het werk, en wij zijn er om die ruimte vast te houden.

De meeste workshops bieden een moment van groei; deelnemers voelen zich goed, open en verbonden. Maar persoonlijke en interpersoonlijke groei kan uitdagend zijn, vooral wanneer de dagelijkse drukte weer begint. Wij bieden daarom een veilige, ondersteunende omgeving en praktische oefeningen om veerkrachtig te blijven bewegen tussen expansie en contractie, met opvolgondersteuning die ruimte biedt voor echte transformatie.



PROGRAMS



01

Foundational

6 keys to your body



02

Intermediate

Allowing the body to speak



03

Deep dive

Roots & Wings programs



01

6 KEYS TO YOUR BODY

Dit unieke basisprogramma verkent zes complementaire tools van ons lichaam om spanning op een duurzame manier los te laten, balans te herstellen en veerkracht te vergroten:

1. Ademhaling
2. Meditatie
3. Beweging
4. Expressie
5. Verbinding/Touch
6. Emoties

Reeks van 6 modules

Duurtijd: 2 uur per module

02

ALLOWING THE BODY TO SPEAK

In deze workshop verkennen de deelnemers hun eigen relatie en die van het team met zeer specifieke thema's:

- Het vermogen om te zien wat echt is
- Het vermogen om te spreken en gehoord te worden
- Het vermogen om te verbinden
- Het vermogen om te handelen
- Het vermogen om te voelen
- Het vermogen om plek in te nemen

Op maat gemaakte workshops

Duurtijd: 1 dag

03

ROOTS & WINGS

Deze diepgaande ervaring stelt een groep in staat om zich echt te verdiepen in specifieke thema's. Ze leren om met elkaars kwetsbaarheid om te gaan, hoe ze ruimte voor elkaar kunnen creëren en elkaar steun kunnen bieden:

1. Module 1: Veiligheid & Expressie
2. Module 2: Kwetsbaarheid & Kracht
3. Module 3: Intuïtie & Passie

Meerdaagse retreat

Duurtijd: 2,5 dagen



Testimonials



Wanneer je een papiertje oprolt, zal het die vouw blijven onthouden zodra je het lost. Zo werken ook ons zenuwstelsel en onze spieren... “the body keeps the score”. Je weerstand gaat achteruit. Je wordt fragiel en prikkelbaar.

De retreat heeft me letterlijk veel zuurstof en energie teruggegeven ook al greep het me soms naar de keel. Gevoeld hoe heling ook kan zonder eindeloze praat sessies.

Jan Royackers - Schoolmakers
Algemeen Directeur

Padma created a space to help my team put ‘logic and reason’ of the active mind aside and shifted focus towards listening to the body. This played a fundamental part of getting to know myself and my team members better. Being able to go deeper into my own healing journey through breath - and bodywork was a refreshing approach to self-development and discovery as a leader. There is something so pure about this type of work, allowing the body to speak.

Julie Kuhns - Nike
Distribution Planning Director

Van opgeslagen stress in mijn nek en schouders voor de start van een nieuwe job, tot een bang hart voor een nieuwe groep met onbekende mensen en een grote bal emotie in mijn onderbuik: dankzij beweging en ademhaling kon ik ze herkennen, voelde ik ze transformeren (pijn<plezier) en viel ik keer op keer achterover van wat zich manifesteerde. Het is fascinerend hoe het lichaam wèèt.

Elien Delaere - CLT Leuven
Docent Nederlands



Contact & information

Meer informatie over de fundamenten en aanpak van ons werk:

- *Lees onze blogs op padma.be/blogs, hier hebben we uitgebreide informatie over het zenuwstelsel, hoe spanningen in ons lichaam ons beïnvloeden, trauma,...*
- *Stel ons je vraag op contact@padma.be*
- *Bel ons: 0495 91 70 96 (Hans) - 0479 49 65 61 (Astrid)*
- *Wil je meer weten over ons?*
 - *Astrid > astridalders.be*
 - *Hans > hanshoegaerts.be*