

ADEM

PERSBERICHT · SEPTEMBER 2026

Barry Brand lanceert ADEM: een paar minuten voor jezelf

AMSTERDAM — september 2026 — Radio- en entertainmentmaker Barry Brand lanceert **ADEM**, een nieuw Nederlandstalig audio-wellnessconcept met korte ademhalings- en ontspanningsoefeningen voor momenten waarop het hoofd vol zit, spanning wordt opgebouwd of behoefte is aan rust.

Met ADEM kiest Brand bewust voor een andere kant van zijn stem. De man die jarenlang actief is als DJ, presentator en radiomaker, gebruikt zijn stem nu juist om luisteraars te helpen vertragen.

“Ik ben gewend om mensen aan te zetten, te vermaken en energie te geven. Met ADEM doe ik eigenlijk het tegenovergestelde. Ik wil mensen een paar minuten geven waarin ze even niets hoeven.”

Van drukte naar rust

ADEM is ontwikkeld vanuit een eenvoudig uitgangspunt: iedereen ademt, maar in de dagelijkse drukte staan mensen daar lang niet altijd bij stil. De podcast bestaat uit korte, laagdrempelige sessies die op verschillende momenten van de dag kunnen worden gebruikt.

De eerste zes afleveringen zijn inmiddels beschikbaar. De reeks wordt uitgebreid naar tien gratis afleveringen, met onderwerpen als ademhaling, een vol hoofd, slaap, stress en het rustig beginnen van de dag.

Geen zweverigheid, wel een moment voor jezelf

ADEM kiest bewust voor een nuchtere en toegankelijke stijl. Geen ingewikkelde theorie, geen prestaties en geen nadruk op perfectie. De luisteraar wordt simpelweg uitgenodigd om een paar minuten stil te staan bij de ademhaling en het moment.

ADEM. Adem. Ontspan. Herstel.

Van podcast naar audioplatform

Met ADEM wil Brand uiteindelijk meer ontwikkelen dan alleen een podcast. Na de eerste gratis reeks wordt gewerkt aan aanvullende audioformats rond slaap, ontspanning, korte resets, energie en focus. Daarmee moet ADEM uitgroeien tot een breed Nederlandstalig audio-wellnessmerk voor momenten waarop mensen behoefte hebben aan rust.

ADEM is beschikbaar via onder andere Spotify, Apple Podcasts, YouTube en Podimo.

Over Barry Brand

Barry Brand is radio- en entertainmentmaker, DJ en presentator. Vanuit zijn jarenlange ervaring met radio en het werken met zijn stem ontwikkelde hij ADEM als een persoonlijk audioproject met een andere vorm van presenteren.

Podcast	ADEM met Barry
Tagline	Adem. Ontspan. Herstel.
Format	Nederlandstalige ademhalings- en ontspanningsaudio
Gratis reeks	10 afleveringen
Stem / maker	Barry Brand

Noot voor de redactie

Voor interviews, aanvullende informatie, beeldmateriaal, logo's of een gesprek met Barry Brand:

Barry Brand

ADEM | met Barry

E-mail: [JOUW E-MAILADRES]

Telefoon: [JOUW TELEFOONNUMMER]

Website: [JOUW WEBSITE]

ADEM — Een paar minuten voor jou.