

OPLEIDING

BEWUST VERBONDEN ADEMTERAPEUT

*Ik ben in de vogels, de wind, de regen,
het gras waar ik niet meer op lig.
Met de hitte van de zon verdamp ik,
stijg op en verdeel.
Alles is in mij, ik ben in alles.
Zou ik nog terugkomen zegt de wind,
of denk ik het zelf.
Waar ik ook ben, ik ben altijd hier.
Hier en overal.
Als het hier eindigt is dat een fantastisch begin.*

Langzaam terugkomend op aarde

Liefde in alles

Eenheid



ADEMPRO
professionele ademopleidingen

Wat is bewust verbonden ademwerk?

Gedurende het leven kunnen gevoelens gecontroleerd en onderdrukt worden door de ademhaling te beperken. Bewust verbonden ademen is een holistische, intuïtieve ademhalingsstechniek waarbij actief de in- en uitademing met elkaar worden verbonden. Er ontstaat hierdoor een proces waarbij onderdrukte gevoelens, gedachtes en patronen zichtbaar en voelbaar worden. Tijdens een ademsessie ontstaat er bewustzijn op dat wat eerder onbewust aanwezig was. Dit zorgt voor integratie en heling. Er ontstaan nieuwe perspectieven, ruimte voor groei, helderheid en een diepere verbinding met dat wat je werkelijk bent.

Voor wie

De Adempro opleiding tot bewust verbonden ademtherapeut is voor iedereen die op zoek is naar een professioneel, gedegen en wetenschappelijk onderbouwde ademopleiding. In het eerste jaar word je opgeleid tot zelfstandig werkend ademcoach. Je kunt dan individuele ademsessies geven en aanvullende ademtechnieken toepassen. Daarna kun je voor verdieping van kennis en ervaring doorstromen naar het tweede jaar dat je opleidt tot bewust verbonden ademtherapeut.

Praktijk vs Theorie

We gaan uitgebreid in op de anatomie, fysiologie en psychologie van de ademhaling. Wat gebeurt er in je lijf en met je emoties tijdens het ademen en bij het doen van ademoefeningen. Je krijgt zicht op welke manier van ademen functioneel is en wat het effect van verschillende wijze van ademen is op je fysieke en mentaal/emotionele welzijn. Om de verschillende aspecten van de ademhaling goed te begrijpen en er mee te kunnen werken besteden we veel tijd en aandacht aan praktijkoefening en persoonlijke ontwikkeling.

Techniek vs Kunst

Adem houdt niet alleen het leven in stand. Het geeft uitdrukking, is gekoppeld aan emotie, heeft een betekenis. Ademen is een kunst. Om werkelijk de regie over de adem te kunnen voeren, moeten we loskomen van de techniek. De dynamiek van de adem gaan leren zien en volgen. Dat heeft tijd, energie, geduld en toewijding nodig.

Je ontwikkelt:

- Adembewustzijn en aanwezigheid
- Een functioneel adempatroon
- Inzicht in eigen patronen en overtuigingen

Onderwerpen die aan de orde komen:

- Anatomie en fysiologie van de ademhaling
- Ademhaling op verschillende lagen; fysiek, mentaal, emotioneel spiritueel

- Herkennen van adempatronen
- Ademanamnese afnemen
- Geschiedenis en kader van ademwerk
- Regulatie van de adem
- Ademsessies in warm water (zelf ervaren en begeleiden)
- Werken met aanraking (acupressuur), beweging, muziek en klank
- Werken met prana/energie
- Verschillende ademoefeningen

Psychologie van de ademhaling:

- Invloed van adem op fysieke en mentale/emotionele processen
- Psychologische modellen (oa polyvagaal theorie, *Window of tolerance*)
- Emotieregulatie, hechtingsstijlen en adempatronen
- Ontstaan van- en werken met trauma en dissociatie

Kennis van veelvoorkomende klachten gerelateerd aan de ademhaling:

- Stress, burn-out, angst, paniek en depressie
- Hyperventilatie, astma, COPD
- Slaapproblemen en snurken

Breed filosofisch en spiritueel kader:

- Ademwerk binnen spirituele tradities, filosofieën en zingeving

Inzicht in verschillende verbonden ademtechnieken:

Rebirthing, Holotropic breathwork, Transformational breath, Vivation, Breathmastery

Aanverwante ademtechnieken:

Yoga/pranayama, Buteyko, coherent ademen, Systema, WHm

Coaching:

- Communicatie- en coachingsvaardigheden
- Werken met intenties en affirmaties
- Onbevooroordeeld luisteren
- Coach-cliënt relatie
- Opzetten eigen adempraktijk

Vooropleiding

HBO werk/denk niveau.

Ervaring met verbonden ademen.

Intakegesprek voorafgaand aan inschrijving.

Docenten

Gjalt Vlam: allround ademspecialist en -trainer & yogatherapeut (hoofddocent)

Ellie Lardenoije: psychotherapeut io & yoga- en ademtherapeut

Monique Tjon-a-Tsien: huisarts, ademcoach & koude-expert

Data lesdagen 1^e jaar 2023/2024:

- 6, 7, 8 okt '23
- 4, 5 nov '23
- 6, 17 dec '23
- 13, 14 jan '24
- 10, 11 feb '24
- 9, 10 maart
- 5, 6, 7 april '24
- 11, 12 mei '24
- 8, 9 juni '24

Alle lesdagen zijn van 9.30-17.30

Investing 1^e jaar:

€ 4950,- (vrijgesteld van btw)

Incl: 20 lesdagen met lunch, 8 intervisies, 5 individuele ademsessies (twv 750,-)

Locatie:

Heart House, Huizerweg 54 Bussum



Voor meer informatie, al je vragen en inschrijving bekijk de website, mail of bel ons!

www.adempro.nl
info@adempro.nl
06-44962553 (Gjalt)