

DE ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

De dagopleiding tot ademcoach in Werkhoven Module 3, 4 en 5

Na module 1 & 2 kan je de opleiding tot ademcoach volgen aan de adem en bewustzijn academie.
Vanaf maart **2026** bieden we de dagopleiding aan, in Werkhoven, Utrecht.

De opleiding is opgebouwd uit maandelijks 2 á 3 trainingsdagen, de modules 3A, 3B, 4A, 4B, 4C, 5A en 5B op **donderdag, vrijdag en soms ook zaterdag** van 9 tot 18 uur.

We bieden aanvullende ondersteuning voor je groei en proces als ademcoach door middel van 3 intervisie momenten via zoom en een individueel ontwikkelingsgesprek.

Data en tijden:

- Module 1 5,6 & 7 februari 2026
- Module 2 19,20 & 21 februari 2026
- Module 3A 19, 20 & 21 maart 2026
- Module 3B 9, 10 & 11 april 2026
- Module 4A 21, 22 & 23 mei 2026
- Module 4B 11 & 12 juni 2026
- Module 4C 2 & 3 juli 2026
- Module 5A 10, 11 & 12 september 2026
- Module 5B Terugkomdag 26 november 2026
- 3 x zoom sessie en individueel persoonlijk ontwikkelingsgesprek, data nog te bepalen in overleg.

Module 3A en 3B (6 dagen)

Wat ga je leren:

- doel van verbonden ademen
- dynamiek van de ademhaling
- anatomie en fysiologie van de adem
- werken met kernovertuigingen
- ademanalyse
- adempatronen herkennen
- drukpunten en interventies
- gebruik van beweging en stem (tonen)
- werken met motivatie, verlangen, intentie
- technieken en interventies om je eigen adem te reguleren
- ademsessies begeleiden
- rebirthing sessie in warmwaterbad
- de anatomie en fysiologie van het hart en de ademhaling
- technieken en energizers voor ontspanning en plezier



'What has to be taught first, is the breath'

- Confucius -

Module 4A, 4B en 4C (6 dagen)

Wat ga je leren:

- uitbreiding ademtechnieken
- hartcoherent ademwerk
- koudetraining, ademhalingstechniek
- verdieping in je eigen proces
- co-actief coachen, gespreks- en coachingstechnieken
- trauma sensitief coachen
- belang van een bewuste en professionele relatie met je cliënt
- de polyvagaaltheorie, het centrale zenuwstelsel, de sympathicus en de parasympaticus

Module 5A (3 dagen)

Wat ga je leren:

Nog meer verdieping van je ademhalingstechnieken en nog meer inzicht in je eigen ademproces. Afsluiting met theorie- en praktijkexamen over je kennis en je werkwijze.

Module 5B is een terugkomdag voor extra verdieping, vragen en uitwisselen.

De data van 3 x zoom sessies en het individueel persoonlijk ontwikkelingsgesprek worden in overleg bepaald.

Tijdens de trainingsdagen wordt theorie afgewisseld met praktijk.

Je oefent heel veel met je medestudenten. Je ontvangt twee ademsessies per dag en je begeleidt een ademsessie. Er worden verschillende demonstratiesessies gegeven, waardoor er inzicht ontstaat in de werking en effectiviteit van een ademsessie.

De prijs van Module 1 & 2 is 2 x 3 daagse is 825,- per 3 daagse, als gezamenlijk geboekt € **1550,-**.

De prijs van de dagopleiding (Module 3,4 & 5) is € 4250,-

Je ontvangt € 300,-euro korting als je in één keer betaald, dan wordt het € 3950,-.

Afzonderlijk: Module 3 prijs € 1650,- Module 4 en 5 en terugkomdag prijs € 2750,-

Betaling in termijnen is mogelijk in overleg.

Extra studie kosten:

Mentor traject € 500,- voor 5 sessies

Boeken: ± € 250,-

Stagekosten: 16 dagen stage lopen

(eet/verblijfkosten van ± € 25,- a € 75,- per dag)

De trainers zijn Ragen, Amber en Wilna.

Voor aanmelden en/of informatie kun je contact opnemen met Ragen of Amber.

Ragen Wesselius www.diviamragen.nl,

email: adem@diviamragen.nl, mobiel 06-24670011

Amber Lot www.amberlot.nl,

email: amber@amberlot.nl, mobiel 06-41861618

Locatie adres:

Achterdijk 78, Werkhoven Utrecht

<https://www.ademenbewustzijnacademie.nl>

Het ademteam Ragen, Wilna en Amber



Adem en Bewustzijn
Academie