

DE ADEM EN BEWUSTZIEN ACADEMIE

De dagopleiding tot ademcoach in Werkhoven
Januari 2027 t/m November 2027

Data:

Donderdagen, vrijdagen en zaterdagen van 9.00 t/m 18.00

28, 29, 30 Januari & 18, 19, 20 februari

Donderdag en vrijdagen van 9.00 t/m 18.00

18-19 maart

15-16 april

13-14 mei

17-18 Juni

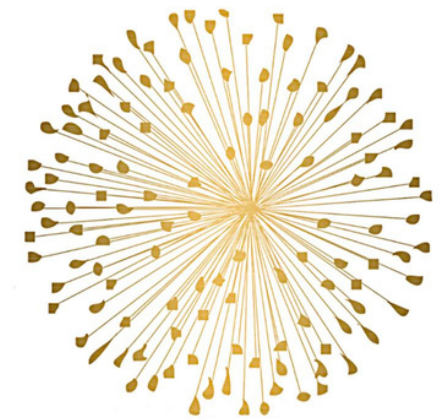
8-9 juli

9-10 september

7-8 oktober

11-12 november

Als je Module 1 en 2 al hebt gedaan, dan start je bij de dagopleiding op 18 maart 2027.



Module 3 (6 dagen 18 maart-14 mei)

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 4 (6 dagen 17 juni-10 september)

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 5 (4 dagen 7 oktober-12 november)

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.

Ook bieden we 3 zoom sessies voor intervisie en een individueel persoonlijk ontwikkelingsgesprek. Data worden in overleg bepaald

Tijdens de trainingdagen 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 de jaaropleiding zijn € 6050,- Betaling mogelijk in 1 keer of in termijnen.

Eerste aanbetaling van € 1800,- en daarna 10 maandelijkse termijnen van € 425,-
Heb je Module 1 en 2 al gedaan, dan stroom je in bij Module 3 van de jaaropleiding vanaf 18 maart 2027

De kosten zijn € 4400,- Betaling mogelijk in 1 keer of in termijnen.

Eerste aanbetaling van € 1400,- en daarna 10 maandelijkse termijnen van € 375,-

Extra studie kosten:

Mentor traject € 500,- voor 5 sessies

Boeken: ± € 250,-

Stagekosten: 16 dagen stage lopen

(eet/verblijfkosten van ± € 30,- á € 115,- 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, Amber en Wilna