

Lesrooster Ademcoach

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.00 uur Docent: Gerda Boertien

Locatie Ruinen, Voor de blanken 33, 7963 RP Ruinen najaar 2024

	Datum	Thema	Onderwerpen
1	In overleg groep Na inschrijving Neemt de backoffice contact op. Voorkeursdagen	Ademhaling Fysiologie Medische Basiskennis	<ul style="list-style-type: none"> Anatomie Ademhalingsstelsel - ademhalingsorganen Bewustzijn – bewustwording Ademhaling Functies: Fysiek niveau Mentaal niveau Holistisch Autonome zenuwstelsel – nervus vagus – zuurstof paradox Inleiding : basisprincipes gezonde ademhaling
2.	In overleg groep	Invloed ademhaling Gezondheid Vitaliteit	<ul style="list-style-type: none"> Soorten ademhaling – Wat is een goede ademhaling De kracht van bewust en rustig ademhalen Gezond ademen betekend balans – de link met stress Ademhaling en betrokkenheid processen in het lichaam Chronische hyperventilatie - overademen Fysieke en mentale symptomen chronisch te veel ademen Positieve effecten Zuurstofwinst
3.	In overleg groep	Ademhalingsoefeningen In de praktijk	<ul style="list-style-type: none"> Doorbreken ongunstig adempatroon Iedere bewust ademdeug is winst Basisprincipes ademhaling – nose – slow & low Je nieuwe toolbox – nieuwe manier van ademen Energie – balans - ontspanning
4	In overleg groep	Professioneel ademcoaching inzetten	<ul style="list-style-type: none"> Al het geleerde toepassen in de praktijk Ademwerk als tool inzetten op bredere schaal – gezondheidszorg en bedrijfsleven Clientgericht werken Integreren in het dagelijks leven en de praktijk Laagdrempelige technieken EPB - zelfhulptool