

Lesrooster Ademcoach

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

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

	Datum	Thema	Onderwerpen
1	16-03-24	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.	06-04-24	Invloed ademhaling Gezondheid Vitaliteit	<ul style="list-style-type: none"> • Soorten ademhaling – Wat is een goede ademhaling • De kracht van bewust en rustig ademen • 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.	20-04-24	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	11-05-24	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 • Cliëntgericht werken • Integreeren in het dagelijks leven en de praktijk • Laagdrempelige technieken • EPB - zelfhulptool

Let wel; wijzigingen voorbehouden