***Lesrooster Ademcoach***

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

Locatie Ruinen, Voor de blanken 33, 7963 RP Ruinen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Datum…. …..  | Thema | Onderwerpen |
| 1 | 09-09-23 | AdemhalingFysiologieMedische Basiskennis | * Anatomie Ademhalingsstelsel - ademhalingsorganen
* Bewustzijn – bewustwording Ademhaling

Functies:* Fysiek niveau
* Mentaal niveau
* Holistisch
* Autonome zenuwstelsel – nervus vagus – zuurstof paradox
* Inleiding : basisprincipes gezonde ademhaling
 |
| 2. | 23-09-23 | Invloed ademhalingGezondheidVitaliteit | * 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.  | 07-10-23 | AdemhalingsoefeningenIn de praktijk | * Doorbreken ongunstig adempatroon
* Iedere bewust ademteug is winst
* Basisprincipes ademhaling – nose – slow & low
* Je nieuwe toolbox – nieuwe manier van ademen
* Energie – balans - ontspanning
 |
| 4 | 04-11-23 | Professioneel ademcoaching inzetten | * Al het geleerde toepassen in de praktijk
* Ademwerk als tool inzetten op bredere schaal – gezondheidszorg en bedrijfsleven
* Cliëntgericht werken
* Integreren in het dagelijks leven en de praktijk
* Laagdrempelige technieken
* EPB - zelfhulptool
 |

*Let wel; wijzigingen voorbehouden*