***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 | Ademhaling  Fysiologie  Medische 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 ademhaling  Gezondheid  Vitaliteit | * 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 | Ademhalingsoefeningen  In 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*