

Lesrooster Ademcoach

Lesdag en tijd: voorkeursdag deelnemers 10.00 – 16.00 uur Docent: Gerda Boertien

Locatie Ruinen, Voor de blanken 33, 7963 RP Ruinen opleidingsjaar 2025 - 2026

	Datum	Thema	Onderwerpen
1	In samenspraak met de deelnemers en trainer. Geef jouw voorkeursdag aan bij de inschrijving. Na inschrijving neemt de backoffice contact met je op	Ademhaling Fysiologie Medische Basiskennis	- Anatomie Ademhalingsstelsel - ademhalingsorganen - Bewustzijn – bewustwording Ademhaling - Funcities: - Fysiek niveau - Mentaal niveau - Holistisch - Autonome zenuwstelsel – nervus vagus – zuurstof paradox - Inleiding : basisprincipes gezonde ademhaling
2.		Invloed ademhaling Gezondheid Vitaliteit	- Soorten ademhaling – Wat is een goede ademhaling - De kracht van bewust en rustig ademen - Gezond ademen betekent 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.		Ademhalingsoefeningen In de praktijk	- Doorbreken ongunstig adempatroon - Iedere bewust ademdeug is winst - Basisprincipes ademhaling – nose – slow & low - Je nieuwe toolbox – nieuwe manier van ademen - Energie – balans - ontspanning
4		Professioneel ademcoaching inzetten	- 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

Let wel; wijzigingen voorbehouden