



YinYang Breath® Facilitator Training

De kwaliteit van onze adem bepaald ook de kwaliteit van ons leven. Adem je actief en snel dan zal je lichaam die staat van actie gaan ervaren. Maar adem je rustig en vrij dan kan je lichaam niet anders dan de hartslag naar beneden brengen en het zenuwstelsel tot rust brengen. Wij leren je alles wat je moet weten over de adem en hoe je lichaamswerk en ademwerk kunt combineren tot een krachtige helende sessie. Leer zowel individuele- als ook groep sessies geven, zodat je ook jouw klanten kunt begeleiden in emotie/stress/trauma verwerking door middel van ademwerk.

Deze ademopleiding is bedoeld voor mensen die in de praktijk willen werken met de adem of die een verdiepingsslag willen maken met hun eigen persoonlijke ontwikkeling. Het is ook een aanvulling op bestaande beroepen waarbij met mensen gewerkt wordt (*zoals coaches, psychologen, (yoga)docenten, trainers, lichaamswerkers etc.*)

Steeds meer laat ook de wetenschap van zich horen wanneer het gaat over het belang van een gezond adempatroon. Veel mensen ademen te hoog en te snel. Veelal als gevolg van stress. Maar ook stress en ingrijpende gebeurtenissen kunnen van invloed zijn op het adempatroon. Op termijn kan dit veel klachten opleveren.

Denk hierbij aan:

- Hartkloppingen

- Concentratiestoornissen
- Emotionele instabiliteit
- Slaapproblemen
- Een opgejaagd gevoel
- Verhoogde spierspanning, verkrampingen

Gedurende deze intensieve 3 daagse opleiding leer je over het belang van een gezond en bewust adempatroon, zodat je hier jouw cliënten/patiënten/coachees in kunt begeleiden en ondersteunen.

Het programma van de opleiding:

- Intake en anamnese
- Voorbereiding en opbouw van een ademsessie
- Ademanalyse en (bijsturen) adempatronen
- Buik-, borst en middenrifademhaling
- Neusademhaling versus mondademhaling
- Bewust verbonden ademtechnieken, principes en toepassingen
- Drukpunten en grepen, de kunst van aanraken
- Interventies, klank-, energie- en lichaamswerk
- Werken met intenties | sankalpa's
- De Nervus Vagus en ademwerk
- Ademwerk en trauma
- Coaching, gesprekstechnieken
- Deelrondes, praktisch gericht werken, uitwisselingen, integratie

De opdrachten voor thuis bestaan uit:

- Het bestuderen en eigen maken van de lesstof
- Minimaal 3 oefencliënten
- Verslaglegging van je ervaringen

Wat doet ademwerk | de verbonden ademhaling:

- Het zet de poort open om je lichaam volledig van energie te voorzien, negatieve kernovertuigingen volledig te veranderen, emotionele trauma's op te lossen en verbinding te maken met je diepste zelf.
- Het geeft fysiek meer energie, meer levendigheid, het verbetert de longcapaciteit, het verwijdert gifstoffen en stimuleert het immuunsysteem.
- Ademwerk integreert het onderbewustzijn en vermindert stress, depressiviteit en angsten, het creëert ontspanning, laat emotionele trauma's los en transformeert negatieve overtuigingen. Het zorgt ervoor dat energie weer gaat stromen.
- Het geeft direct toegang tot je hogere bewustzijnsniveaus, het versterkt de verbinding met je intuïtie en geeft ongekende helderheid en inzichten.
- Ademwerk zorgt ervoor dat je beter inzicht krijg in jezelf en wat voor jou belangrijk is.
- Het zorgt ervoor dat je trauma('s), oud zeer en emoties kunt opruimen.
- Het zorgt dat je spanningen en stress kunt loslaten zodat je jezelf vrij van zorgen- en gelukkig voelt.

"Je lichaam onthoudt wat de geest vergeet, dus door lichaamswerk en ademwerk technieken kun je opgeslagen negatieve energieën loslaten en fysieke en emotionele genezing bereiken"

Bij elke ademhaling die je doet:

- Communiceert je lijf met je brein over elke gedachte of emotie die je ervaart.
- Informeert je zenuwstelsel over welke staat van zijn geactiveerd moet worden.
- Wordt er essentiële informatie uitgewisseld tussen je omgeving en je immuunsysteem.
- Is er een elektrische verbinding met je hart om elke slag te sturen en te beïnvloeden.
- Wordt elk orgaan in de buikholte door beweging van je middenrif gemasseerd.
- Bepaalt voor het onderbewuste het tempo voor hoeveel stress of rust je ervaart.

- Pulseert en pompt je brein het ruggenmergvocht op en neer.
- Wordt het niveau van de stofwisseling in je mitochondriën bepaald.
- Wordt je bloeddruk en de activiteit van je vatenstelsel beïnvloed.
- Wordt de kwaliteit van je gedachten, aandacht en acties bepaald.
- Wordt het niveau van laaggradige ontsteking in je lijf. gereguleerd.
- Is er een nieuwe kans om weer terug bij je zelf te komen.
- Wordt de pH waarde van je bloed en weefsels beïnvloed.
- Is er een mogelijkheid om jezelf authentiek te uiten.

Wanneer je meer vertrouwd raakt met de techniek en de juiste focus en mindset cultiveert, kun je uiteindelijk je hele lichaam bevrijden.

Door middel van ademwerk:

- Verhoog je je lichaamsbewustzijn
- Verhoog je je algehele welzijn
- Versterk je je eigenliefde
- Verminder je chronische pijn
- Laat je stress los
- Laat je trauma los

De voordelen die je jouw cliënten/coachees kunt bieden:

Rust in het hoofd

Verbinden met je intuïtie

Van je hoofd naar je hart

Meer zelfvertrouwen

Gezonde Mindset

Loskomen van het verleden

Verlost worden van beperkende overtuigingen

Afrekenen met uitstel- en sabotage gedrag

Je (levens)doelen bereiken

Stress en spanning verminderen

De staat van jouw lichaam & geest zorgen voor de staat van jouw adem. Maar het werkt ook andersom. De staat van jouw adem zorgt ook voor de staat van jouw lichaam en geest. Adem je actief en snel dan zal je lichaam die staat van actie (tot zelfs mentale en fysieke verkramping) gaan ervaren, *iets dat je bv vaak ziet als mensen door een stressvolle periode gaan*. Maar adem je rustig en vrij dan kan je lichaam niet anders dan de hartslag naar beneden brengen en het zenuwstelsel tot rust brengen. Deze ademhalingsmethodiek (*Yin, Het weggeven van de adem*) is er op gericht om in dat deel van het zenuwstelsel te komen dat gaat over rust en herstel (*baseline*).

Een transformerende ademhaling die ervoor zorgt dat jij lichaamswerk en ademwerk kunt combineren tot een krachtige helende sessie. Je zowel individuele- als ook groep sessies kunt geven. Dat je klanten kunt begeleiden in emotie/trauma verwerking door middel van ademwerk. Beoordeel en verbeter de ademhalingskwaliteit van jouw cliënten in slechts één transformerende sessie, (*de Yang methodiek, een nemende adem*).

** Deze opleiding kan fenomenale verandering teweegbrengen in het leven van jouw klanten/coachees/cliënten.*

** Deze opleiding wordt niet aangeraden bij aandoeningen als bipolaire, schizofrenie, acute hartaandoeningen, epilepsie of zwangerschap. Wanneer je medicijnen gebruikt is het verstandig vooraf even te overleggen.*

** Deze opleiding claimt geen medische vervangende therapie en maakt geen aanspraak op genezing van medische aandoeningen. Maar het verwijdert echter wel de onderliggende emotionele oorzaken van veel aandoeningen.*

Tijdens de training onderga je het ademwerk zodat je zelf ook de kracht van de ademhaling kunt ontdekken, je leert over de fysiologische- en energetische aspecten, en je geeft het ademwerk onder begeleiding van 2 ervaren docenten.

Deze opleiding is voor zowel professionals en niet professionals.

Twijfel je of deze opleiding voor jou geschikt is ? Don't be shy en neem gerust vrijblijvend contact op. (Anneke 06-27488172). Direct aanmelden voor de ademopleiding® kan door te bellen / of een whatsapp te sturen naar Anneke (06-27488172) of door je aan te melden via de contactpagina op deze website. Anneke zal contact met je opnemen en je voorzien van verdere informatie.

Maximale groepsgrootte: 10 personen

Duur: 3 dagen van 10.00 tot 18.00 u.

Kosten: € 595

Locatie: Doetinchem

De opleidingen van Het Coach Lokaal staan geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO).

Er wordt geen BTW berekend over de opleiding.

**** De opleiding vindt plaats onder leiding van 2 ervaren ademcoaches zodat er voldoende ruimte is voor individuele begeleiding.****

Om in aanmerking te komen voor het certificaat is het van belang om alle les uren bijgewoond te hebben, als ook de praktijksessies met proefklanten te houden waarvan je je reflectie verslagen indient ter beoordeling.