



## Programma

Opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie – Deel 1'  
nr. 2405111

Conferentiecentrum Kaap Doorn, Postweg 9 te Doorn

---

### **Maandag 25 maart 2024 (dag 1) – docent: Ellen Roggeband**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Inleiding: Adem- en ontspanningstherapie volgens een procesmodel
- 11.15 uur    Koffie/thee
- 11.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies;  
Toelichting DVW formulier invullen
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Modaliteiten van spanningsregulatie; Basisprocedure
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting

### **Maandag 8 april 2024 (dag 2) – docent: Ellen Roggeband**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Uitwisselen van ervaringen;  
Bespreken '4 vragen';  
Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 11.15 uur    Koffie/thee
- 11.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Theorie: Adem- en ontspanningstherapie volgens een procesmodel
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting



**Maandag 15 april 2024 (dag 3) – docent: Ellen Roggeband**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Uitwisselen van ervaringen;  
Theorie: Evaluatie van een 'ingang', evaluatiemiddelen
- 11.15 uur    Koffie/thee
- 11.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Theorie: Het geven van ontspanningsinstructie
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting

**Maandag 3 juni 2024 (dag 4) – docent: Gerard van Holland**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Uitwisselen van ervaringen;  
Theorie: Processen
- 11.15 uur    Koffie/thee
- 11.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Theorie: Processen, ergotroop-trofotroop
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting



**Maandag 10 juni 2024 (dag 5) – docent: Gerard van Holland**

- 09.30 uur Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur Uitwisselen van ervaringen;  
Theorie: Processen, systeemvisie op ademen
- 11.30 uur Koffie/thee
- 11.45 uur Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Theorie: Processen, functioneel ademen
- 15.15 uur Koffie/thee
- 15.30 uur Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur Huiswerk (tussenverslag invullen) en afsluiting

**Maandag 17 juni 2024 (dag 6) – docent: Gerard van Holland**

- 09.30 uur Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur Uitwisselen van ervaringen;  
Bespreken tussenverslagen
- 11.30 uur Koffie/thee
- 11.45 uur Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructie;  
Theorie: processen, functioneel bewegen en cognitieve herstructurering
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 15.15 uur Koffie/thee
- 15.30 uur Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur Huiswerk en afsluiting



**Maandag 30 september 2024 (dag 7) – docent: Yvonne Esser**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Uitwisselen van ervaringen;  
Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 11.30 uur    Koffie/thee
- 11.45 uur    Theorie: Opbouw model van zelfregulatie en proces lichaamsbewustwording
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Toelichting: 'De betekenis van interne spanningsregulatie';  
Theorie: formulier proefbehandeling 6.3; Richtlijn eindverslag
- 17.00 uur    Huiswerk (proefbehandeling invullen) en afsluiting

**Maandag 7 oktober 2024 (dag 8) – docent: Yvonne Esser**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Bespreking van ervaringen;  
Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 11.30 uur    Koffie/thee
- 11.45 uur    Bespreking ingevulde formulier proefbehandeling 6.3
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Theorie: Evaluatie van de behandeling
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting



**Maandag 14 oktober 2024 (dag 9) – docent: Yvonne Esser**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Bespreking van ervaringen;  
Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 11.30 uur    Koffie/thee
- 11.45 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Theorie: Herkennen van hyperventilatie (NVL en ATL)
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Theorie: Herkennen van hyperventilatie (NVL en ATL), vervolg
- 17.00 uur    Huiswerk en afsluiting

**Maandag 4 november 2024 (dag 10) – docent: Yvonne Esser**

- 09.30 uur    Ontvangst met koffie/thee
- 10.00 uur    Bespreking van ervaringen;  
Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 11.30 uur    Koffie/thee
- 11.45 uur    Theorie: Het geven van ontspanningsinstructie
- 13.00 uur    Lunch
- 14.00 uur    Praktijk, zelf ervaren van adem- en ontspanningsinstructies
- 15.15 uur    Koffie/thee
- 15.30 uur    Vragen, discussie en evaluatie
- 17.00 uur    Sluiting