**Kracht door balans**

**Biofeedback opleiding**

**Practicum “Lichaamsbewustzijn en ontspannen ademen” (2-daagse)**

**Inleiding**

Ademen, een automatisch en onbewust proces dat onder invloed van spanning disfunctioneel kan worden. Langdurige stress kan er voor zorgen dat we vergeten hoe het voelt om ontspannen te zijn en vrij te ademen. Het ademen verloopt in een te hoog tempo, te hoog in de borstkas en te oppervlakkig en de patiënt is zich daar niet bewust van. Wel zijn er vage klachten, zoals slechter slapen, een opgejaagd of onrustig gevoel, vermoeidheid en soms benauwdheid of druk op de borst.  Juist omdat ademen onbewust verloopt werkt het bewust sturen van de adem via ademoefeningen bij deze patiënten vaak averechts. Het voelt onwennig, niet fijn en kan zelfs leiden tot hyperventilatie. Een aanpak via oefeningen voor bewustwording van spanning en voor ontspanning met minder nadruk op de adem is bij deze groep patiënten effectief gebleken en kan het begeleidingstraject ondersteunen. In deze praktische workshop wordt u een diversiteit aan bewustwording- en ontspanningsoefeningen aangeboden, die u zelf gaat ervaren en leert toepassen. Aan het einde van dit practicum kunt u goed inschatten welk soort oefening u het beste kunt inzetten bij een specifieke patiënt. U ontvangt een CD met de oefeningen, zodat u deze kunt printen en meegeven aan uw patiënt.

**Doelgroep**

Fysiotherapeuten en oefentherapeuten,  die patiënten zien met spanningsklachten en een breder scala aan mogelijkheden willen hebben om patiënten met een dysfunctioneel adempatroon effectief te leren ontspannen. Ingangsniveau: minimaal basis opleiding fysiotherapie.

**Aantal deelnemers**

8-12 personen

**Leerdoelen**

Na afronding van het practicum is de cursist in staat om op basis van het beeld van de spanningsklachten de patiënt de meeste geschikte begeleiding te bieden voor het leren ontspannen.

**Didactische werkwijze**

Het practicum bestaat uit 2 dagen met een tussenpauze van twee weken.

Er wordt theoretische achtergrond geboden, echter het zelf oefenen en ervaren staat centraal. Oefeningen worden in lig gedaan en in zit. Individueel en in groep.

Tussen dag 1 en dag 2 wordt een huiswerkoefening gegeven, waarbij de cursist het geleerde toepast op een patiënt. Toetsing bestaat uit het schrijven van een reflectieverslag.

**Aantal contacturen- en studie uren**

Aantal contacturen: 13

Aantal uren thuisstudie incl. huiswerkopdracht: 6

**Data**

6 oktober 2016 en 3 november 2016 (2 donderdagen)

Herhaling op 17 en 31 maart 2017 (2 vrijdagen)

**Locatie**

Ambiance Houtrust, Hooglanderveen (Amersfoort-Noord)

**Docent**

Eveline Kempenaar (Psychosomatisch Fysiotherapeut, Adem- en Ontspanningstherapeut methode van Dixhoorn)

**Kosten**

€ 395 euro, inclusief lunch, koffie, thee en scholingsmateriaal in de vorm van een handout en een USB stick met de besproken oefeningen en achtergrondmateriaal, zoals artikelen en vragenlijsten en de presentatie in PDF.

**Inschrijving**

Inschrijving verloopt bia de website [**www.biofeedbackopleiding.nl**](http://www.biofeedbackopleiding.nl)en is onderhevig aan onze algemene voorwaarden, waar informatie te vinden is over het annuleringsbeleid.

**Organiserencde partij**

Kracht door balans – Biofeedback opleiding

Postadres: Postbus 555, 3800 AN Amersfoort

Contactpersoon: Mevr. Drs. D.M. (Daniëlle) Matto

Telefoon: 0645330846

*Kracht door balans – Biofeedback opleiding is een erkend opleidingssinstituut, geregistreerd bij het CRKBO (Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs).*