**Programma practicum “Ontspannen ademen” (2-daagse)**

**Voorbereidende opdracht**

Twee weken voor aanvang wordt een voorbereidende opdracht gestuurd.

De opdracht is een combinatie van een leesopdracht (3 korte artikelen) en een ervaringsopdracht: kennis maken met apps en youtube films met ademinstructies.

**Programma dag 1**

* Kennismaking
* Ervaren van een oefening
* Theorie ademen (functie, fysiologie, ademruimtes)
* Visies op de ademhaling, deel 1: technische visies
* Ervaren van oefeningen uit de besproken visies
* Verzorgde lunch
* Ervaren van oefeningen uit de besproken visies
* De techniek van oefeningen geven (stem, timing, woordgebruik)
* Oefenen met het zelf geven van oefeningen
* Afsluiting met huiswerkopdracht\*

\*) De **huiswerkopdracht** is het dagelijks een half uur oefenen met adem- en ontspanningsoefeningen en het geven van een oefening aan een cliënt.

**Programma dag 2**

* Evaluatie huiswerk
* Theorie ademen (de relatie lichaam, ademhaling en hoofd)
* Visies op de ademhaling – deel 2: ervaringsgerichte visies
* Ervaren van oefeningen
* Verzorgde lunch
* Ervaren van oefeningen
* Visies op de ademhaling – deel 3: de meer sturende visies
* Zelf geven van oefeningen
* Begeleiden van een oefening (aanraking, bijsturen, observeren)
* Afsluiting met eindopdracht\*

\*) De **eindopdracht** bestaat uit het schrijven van een reflectieverslag (max 1 A4)