# Programma opleiding ademtherapie

# Lesdagen:

## Les 1. Thema: kennismaking, observeren en eigen adem-ervaring

10.00-12.30 uur

* Kennismaking,
* Uitleg,
* Adem-bewustwordingsoefeningen

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* HVS-lijst,
* Adem-observatie-oefeningen
* Theorie

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Ontspanningsoefening
* Ademoefeningen
* Aanschouwend onderwijs

## Les 2. Thema: observeren en individuele liggende ademoefeningen

10.00-12.30 uur

* Bespreking huiswerk
* Ontspanningsoefening
* Geleide visualisatieoefening
* Ademoefeningen
* Bewustwordingsoefening

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* Staande adembewustwordingsoefeningen
* Houding
* Keel
* Theorie

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Observatieoefeningen
* Inzichtgevende oefening
* Aanschouwend onderwijs

## Les 3. Thema: ademhandgrepen en geleide visualisatie

10.00-12.30 uur

* Bespreking huiswerk
* Diverse psycho-educatie
* Opnieuw nieuwe ademoefeningen
* Ontspanningsoefening
* Geleide visualisatieoefening

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* Ademhandgrepen in 2- en 3-tallen
* Inzichtgevende oefening

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Adem-energizer
* Thema behoefte
* Aanschouwend onderwijs

## Les 4. Thema: verdere uitbreiding mogelijkheden, staande ademoefeningen

10.00-12.30 uur

* Bespreking huiswerk
* Weer een nieuwe ontspanningstechniek
* Visualisatie-ademoefeningen
* Concentratieoefening

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* Staande oefeningen, zowel ademoefeningen als bewustwordingsoefeningen
* Ademhandgreep

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Inzichtgevende oefening
* Theorie
* Ademoefeningen

## Les 5: Thema: zittende ademoefeningen en versterking theorie-praktijk

10.00-12.30 uur

* Bespreking huiswerk
* Theorie
* Variaties en uitbreidingen van liggende en staande ademoefeningen

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* Adem-energizer
* Inzichtgevende oefening
* Diverse zittende ademoefeningen

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Ontspanningsoefening
* Geleide visualisatieoefening
* Nieuwe ademhandgrepen

## Les 6. Thema: nuances en afscheid

10.00-12.30 uur

* Bespreking huiswerk
* Weer nieuwe ontspanningsoefening
* Geleide visualisatie
* Observatieoefening
* Ademhandgrepen

12.30-13.00 uur pauze

13.00-15.00 uur

* Nuancering diverse ademoefeningen
* Inzichtgevende oefening

15.00-15.15 uur pauze

15.15-17.15 uur

* Aan de hand van de deelnemers nog te bepalen oefeningen
* Terugblik
* Afscheidsoefening
* Uitreiking diploma’s

# Oefendagen:

Oefendagen duren 4 uur zonder pauze en worden in kleinere groepen gedaan. Tijden kunnen eventueel in overleg aangepast worden.

Doel is het oefenen en doorwerken van de oefenvormen uit de lessen en het bespreken van casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt.

## Oefendag 1. Thema: intake, basisoefeningen, ontspanningstherapie

10.00-14.00 uur

* Inventarisatie casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking youtube film Why you need to fail
* Bespreken / oefenen intakegesprek ademtherapie
* Oefenen van de gedane adem-oefenvormen uit de bijbehorende les
* Oefenen met het geven van een ontspanningsoefening
* Terugblik, wat ben je tegen gekomen en wat heb je geleerd.

## Oefendag 2. Thema: loslaten nadelige gewoonten

10.00-14.00 uur

* Inventarisatie casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Oefenen van de gedane adem-oefenvormen uit de bijbehorende les
* Oefenen met het geven van een ontspanningsoefening
* Oefenen met een adem-ondersteunende staande houding
* Oefenen met het loslaten van een verkeerde ademsteun
* Terugblik, wat ben je tegen gekomen en wat heb je geleerd.

## Oefendag 3. Thema: doorwerking loslaten en geleide visualisatie

10.00-14.00 uur

* Inventarisatie casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Oefenen van de gedane adem-oefenvormen uit de bijbehorende les
* Vervolg loslaten nadelige gewoonten
* Vervolg aanbieden ontspanningsoefening
* Oefenen met het aanbieden van geleide fantasie
* Terugblik, wat ben je tegen gekomen en wat heb je geleerd.

## Oefendag 4. Thema: ademhandgrepen en staande ademoefeningen

10.00-14.00 uur

* Inventarisatie casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Oefenen van de gedane adem-oefenvormen uit de bijbehorende les
* Oefenen met ademhandgrepen
* Indien voldoende tijd: oefenen met staande bewustwordingsoefeningen
* Terugblik, wat ben je tegen gekomen en wat heb je geleerd.

## Oefendag 5. Thema: zittende oefeningen en herhaling

10.00-14.00 uur

* Inventarisatie casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Bespreking casussen, vragen en dingen waar men tegenaan loopt
* Oefenen van de gedane adem-oefenvormen uit de bijbehorende les
* Oefenen met nuancering
* Herhaling en oefenen van oefenvormen die nog aandacht behoeven
* Terugblik, wat ben je tegen gekomen en wat heb je geleerd.