Kracht van ademen
Intuïtieve ontwikkeling
Voice Dialogue
Persoonlijke ontwikkeling

Workshops en opleidingen

Annette Weers

www.annetteweers.nl

# ADEMCOACH OPLEIDING

## Les 1 10.00 tot 16.30 uur

## Docent Annette Weers

1) 10.00 tot 10.15 uur Voorstellen van de docent en de assistenten.
2) 10.15 tot 10.30 uur **Namenspel**
3) 10.30 tot 10.45 uur **Oefening:** We lopen rond in de zaal op een mooi muziekje, bv. Einaudi. Doel van deze oefening is om veiligheid te creëren en meer verbinding.

Een keer of 5 laat de docent ze stoppen en tegenover een mede cursist staan. De opdracht is elkaar in de ogen te kijken, om een zielsontmoeting te maken. Bij de laatste keer vertel je dat dit hun buddy is voor de rest van de opleiding. Aan het eind van de les zoekt je altijd even je buddy op , om te checken of hij of zij goed naar huis gaat.

4) 10.45 tot 10.55 uur **Theorie:** Inhoud van de opleiding:
   - Waarom ademen en ademsessies
   - Voordelen
   - Adempatronen en hoe hiermee om te gaan
   - Affirmaties en drukpunten
   - Ademoefeningen
   - 3 fases van een ademsessie
   - Suggestieve vaardigheden tijdens een sessie
   - Doelstelling maken en intake
   - Visualisaties 1 op 1
   - Regressie
   - Astma, COPD
   - Ademen met kinderen
   -
5) 10.55 tot 11.00 uur Inhoud van het lesprogramma van vandaag vertellen
6) 11.00 tot 11.15 uur **Oefening:** Ademobservatie bij jezelf ahv vragen van de docent.
7) 11.15 tot 11.30 uur **Oefening:** Ademobservatie oefening 2

**Koffie pauze 11.30 tot 11.45 uur**

8) 11.45 tot 12.00 uur **Theorie:** zenuwgestel
9) 12.00 tot 12.15 uur **Oefening:** Ademoefening mbt het zenuwstelsel
10) 12.15 tot 13.00 uur **Theorie:** De verbinding tussen je adem, hartslag en bloeddruk en Atman en entrainment.
11) 13.00 tot 13.15 uur **Theorie:** "Wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem" en andersom.

**Lunchpauze 13.15 tot 14.15**

12) 14.15 tot 14.25 **Oefening:** Rajneesh Divine Healing Exercises Part 1.
13) 14.25 tot 15.20 Sessie: samen met je buddy maak je een werkplek.
Een van de twee gaat liggen en de ander is de ademcoach. Sessie geven of ondergaan met de onderwerpen: Hoe raak je iemand aan? Hoe begin je de sessie? Ademobservatie en rebalancing technieken. Tevens observeren we de ademhaling bij diverse emoties getriggerd door de docent.

**Theepauze van 15.20 tot 15.35 uur**

14) 15.35 tot 16.30 uur Tweede sessie waarin de rollen van begeleiden en ondergaan nu zijn omgedraaid.

# Les 2

# Docent Debora Goedewaagen

1) 10.00 tot 10.15 uur **Namenspel:**
2) 10.15 tot 10.35 Inhoud van de dag vertellen en vragen ronde.
3) 10.35 tot 10.45 uur **Oefeningen:** Ademoefening zoals in de syllabus beschreven staat.
4) 10.45 tot 10.55 Ademoefening Powerbreath
5) 10.55 tot 11.05 uur Hoe is het oefenen van de 1:2 ademoefening thuis gegaan?
   Nu breiden we het uit met 1:1:2. Dus bijv. 4 tellen in, 4 tallen vast, 8 tellen uit.
6) 11.05 tot 11.30 uur **Theorie:** "The human mind has a strong drive to prove itself right." Our beliefs create feelings and experiences that support and strengthen the original beliefs. These feelings and experiences in turn create an other layer of life experience and soon in a spiraling cycle."
7) 11.30 tot 11.40 uur **Oefening:** Ademoefening voor het middenrif.

**Koffiepauze van 11.40 tot 11.55 uur**

8) 11.55 tot 13.00 uur **Demo** Docent geeft een demo van een volledige ademsessie

**Lunchpauze 13.00 uur tot 14.00 uur**

9) 14.00 tot 14.30 uur **Theorie:** over het verdelen van het lichaam in 5 gebieden.
   - **Buik**- Veiligheid
   - **Middel:-** angst/ zorgen
   - **Hart:** (eigen) liefde
   - **Bovenlijf:** kracht en richting in je leven
   - **Keel/ mond:** (niet kunnen ) uitdrukken

10) 14.30 tot 15.20 uur **Sessie:** samen met een andere cursist maak je een werkplek. Een van de twee gaat liggen en de ander is de ademcoach. Herhaal van de vorige les en nieuwe lesstof over het buik en borst gebied incl. de grepen. Afsluiten met de **zwaartekrachtoefening**.

**Theepauze 15.20 tot 15.35 uur**

11) 15.35 tot 16.30 uur Na de pauze draaien we de rollen om.

De tweede keer kan je afsluiten met een andere oefening nl: oefening met geluiden.

# Les 3

# Docent Annette Weers

1) 10.00 uur tot 10.15 uur Namenspel
2) 10.15 tot 10.30 uur warming up met Kaas, tomaat, mayo spel of boemba, bunny, takkie
3) 10.30 tot 10.35 uur Lesprogramma van vandaag vertellen.
4) 10.35 tot 11.00 uur ademoefeningen uit de syllabus
5) 11.00 tot 11.05 uur Ademoefening uit de syllabus: Adem Vasthouden in Staande Positie. Bij deze oefening stretch je de romp en armen terwijl je de adem vasthoudt.
6) 11.05 tot 11.10 uur The Iceman: Uitvoering 1: uitademen met tussenpauzes
7) 11.10 tot 11.15 uur oefening: pranayama en nu 1:1:2:1
8) 11.15 tot 11.35 uur **Theorie en werkwijze :**Solar plexus en het middenrifgebied.

**Koffiepauze van 11.35 tot 11.50 uur**

9) 11.50 tot 12.15 uur **Theorie: Gebieden van het lichaam en hun betekenis: mond en kaak.**
10) 12.15 tot 13.00 uur In nieuwe tweetallen gaan we een ademsessie begeleiden. Wat er nieuw bijkomt is het plaatsen van je handen op de zijkant van de ribben. Geef druk om zo de hoeveelheid lucht te stimuleren. We herhalen de technieken van de buik en borst van vorige week.

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

11) 14.00 uur tot 14.20 uur **Theorie:** Verschil adempatroon harde werker en controleur
12) 14.20 tot 14.50 uur **Hoe herken je** de controleur en harde werker?
13) 14.50 uur tot 15.10 uur **Aanpak** harde werker en controleur adempatroon
14) 15.10 tot 15.30 uur **Affirmaties** voor de harde werker en controleur

**Theepauze 15.30 tot 15.45 uur**

15) 15.45 tot 16.15 uur **Aanpak en werkwijze en affirmaties:** Omgekeerde ademhaling, gesloten hart en gecontroleerde ademhaling.
16) 16.15 tot 16.30 uur **Afronding** met beantwoorden van vragen en theorie

# Les 4 (drukpunten)

# Docent Debora Goedewaagen

1) 10.00 tot 10.10 uur **Ademoefeningen:** “Nadi Shodan”
2) 10.10 tot 10.20 uur **Ademoefening:** Bhastrika
3) 10.20 tot 10.30 uur **Ademoefening** Borst en schouder stretch
4) 10.30 tot 11.20 uur **vragen ronde** en herhaling theorie

**Koffie pauze 11.20 tot 11.35 uur**

5) 11.35 tot 13.00 uur We gaan een sessie op elkaar geven en gebruiken daarbij de aanwijzingen van de borst en de buik. Nabespreken en feedback geven op elkaar.

**Lunch 13.00 tot 14.00 uur**

6) 14.00 tot 16.30 uur **Theorie: drukpunten.**
   Alle drukpunten van de bodymap kaart worden besproken en op elkaar geoefend, zowel als ademcoach als cliënt.
   Zie drukpunten kaart in de syllabus en hieronder.
   Tijdens het wisselen is er een theepauze.

**Theepauze van 15.15 tot 15.30 uur**

- Angstgordel
- Schouders
- Onder het sleutelbeen
- Hart
- Bekken
- Benen
- Navel
- Rug

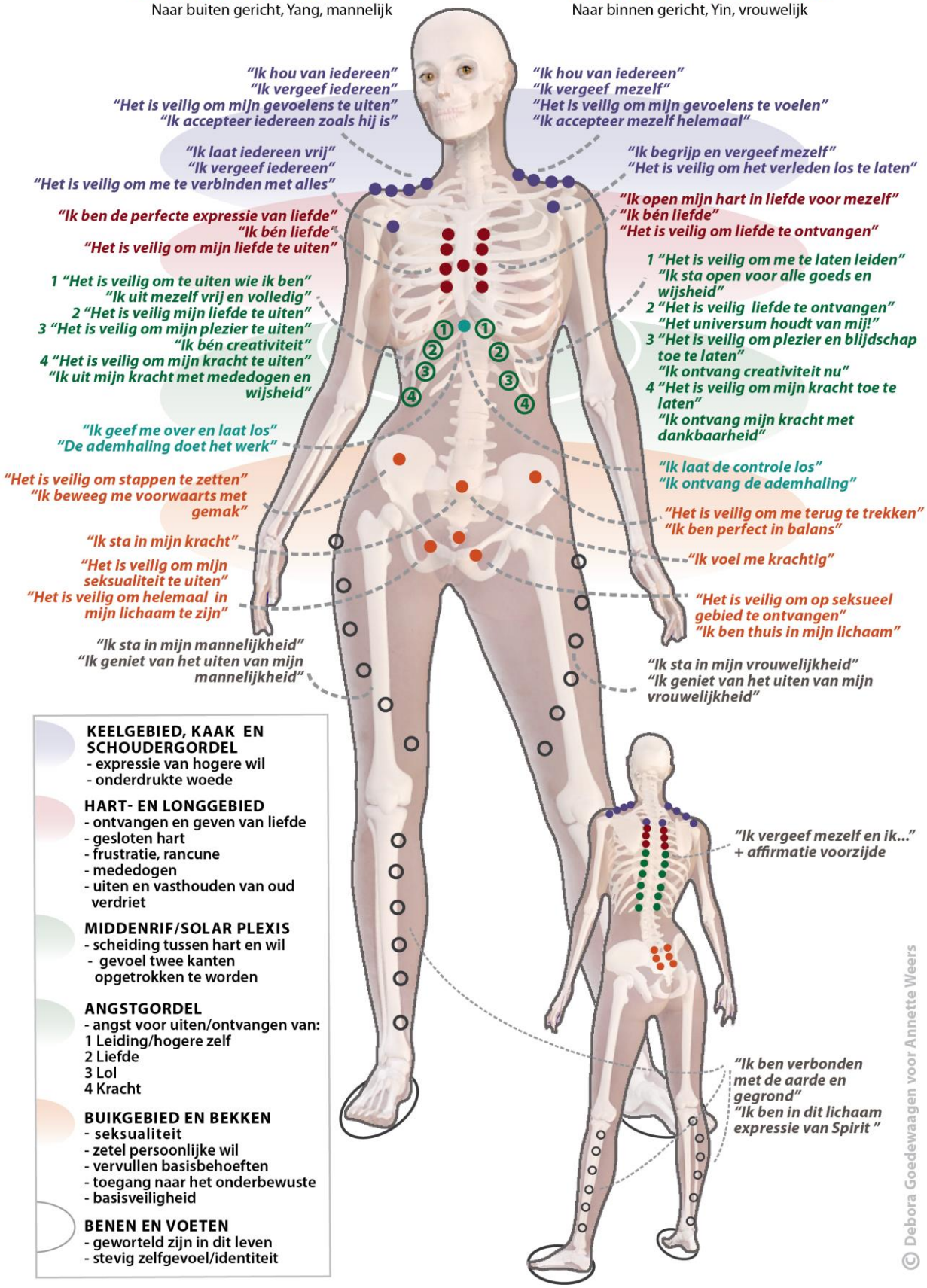
Annette Weers

# BODY MAPPING
## KRACHT VAN ADEMEN

Punten en zones om opgeslagen spanning te triggeren en te bevrijden

**RECHTERZIJDE - EXPRESSIE**
Naar buiten gericht, Yang, mannelijk

**LINKERZIJDE - ONTVANGEN**
Naar binnen gericht, Yin, vrouwelijk




**KEELGEBIED, KAAK EN SCHOUDERGORDEL**
- expressie van hogere wil
- onderdrukte woede

**HART- EN LONGGEBIED**
- ontvangen en geven van liefde
- gesloten hart
- frustratie, rancune
- mededogen
- uiten en vasthouden van oud verdriet

**MIDDENRIF/SOLAR PLEXIS**
- scheiding tussen hart en wil
- gevoel twee kanten opgetrokken te worden

**ANGSTGORDEL**
- angst voor uiten/ontvangen van:
1 Leiding/hogere zelf
2 Liefde
3 Lol
4 Kracht

**BUIKGEBIED EN BEKKEN**
- seksualiteit
- zetel persoonlijke wil
- vervullen basisbehoeften
- toegang naar het onderbewuste
- basisveiligheid

**BENEN EN VOETEN**
- geworteld zijn in dit leven
- stevig zelfgevoel/identiteit

© Debora Goedewaagen voor Annette Weers

# les 5 hyperventilatie

# Docent Annette Weers

1) 10.00 tot 10.45 uur Welkom en vragen ronde. Vragen uit de oefengroepjes worden ingebracht.

2) 10.45 tot 11.30 uur Theorie hyperventilatie: fysieke verschijnselen. Hyperventilatie tijdens een ademsessie en wat kan je doen als ademcoach. Tevens geven we een aantal voorbeelden van ademhalingsoefeningen bij hyperventilatie.

**Theepauze 11.30 tot 11.45 uur**

3) 11.45 tot 12.15 uur **Theorie: Cliënt voorbereiden voor een ademsessie**

4) 12.15 tot 13.00 uur In 2- tallen oefenen we het voorbereiden voor een sessie

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

5) 14.00 tot 14.15 uur Energizer spel

6) 14.15 tot 15.15 uur sessie oefenen op elkaar

**Theepauze 15.15 tot 15.30 uur**

7) 15.30 tot 16.15 uur sessie oefenen op elkaar

8) 16.15 tot 16.30 uur afronding en vragen beantwoorden.

# Les 6 (intake, doel, affirmaties, tonen,)

## Docent Annette Weers

1) 10.00 tot 10.10 uur **Ademoefening:** Stress breath
2) 10.10 tot 10.25 uur **Lichaamsoefening**: Kundalinie
3) 10.25 tot 10.35 uur **Ademoefening:** Bhastrika
4) 10.35 tot 11.20 uur **Theorie:** Werken met Affirmaties

**Koffie pauze 11.20 tot 11.35 uur**

5) 11.35 tot 13.00 uur **Uitleg en demo van een intake**

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

6) 14.00 tot 15.00 uur De studenten gaan in 2 tallen oefenen met de intake. Ze gebruiken het intakeformulier.

**Theepauze 15.00 tot 15.15 uur**

7) 15.15 tot 16.15 uur De studenten gaan in 2 tallen oefenen met de intake. Ze gebruiken het intakeformulier van de opleiding. De rollen van ademcoach en cliënt zijn nu omgedraaid.

8) 16.15 tot 16.30 uur Vragen ronde en afsluiting.

# **Les 7** (astma en COPD)

# Docent Debora Goedewaagen

1) 10.00 tot 10.10 uur **Ademoefening** uit de syllabus.
2) 10.10 tot 10.20 uur **Oefening: Borst en schouder stretch**
3) 10.20 tot 10.30 uur **Ademoefening:** Albatros
4) 10.30 tot 11.30 uur **Theorie:** Astma en COPD en ademsessies incl. verschillende soorten astma, astma en emoties en hoe pak je dit aan bij een ademsessie. Wat kun je doen en zeggen als ademcoach? Vervolgens worden er oefeningen uitgelegd en geoefend.

**Koffiepauze 11.30 tot 11.45 uur**

5) 11.45 tot 13.00 uur **Theorie vervolg:** Astma en COPD en ademsessies incl. verschillende soorten astma, astma en emoties en hoe pak je dit aan bij een ademsessie. Wat kun je doen en zeggen als ademcoach? Vervolgens worden er oefeningen uitgelegd en geoefend.

**Lunchpauze13.00 tot 14.00 uur**

6) 14.00 tot 15.00 uur Vorige les heb je een intake gedaan op een andere cursist en een doel gesteld. Nu ga je een ademsessie op deze cursist geven met als focus het gestelde doel

**Theepauze 15.00 tot 15.15 uur**

7) 15.15 tot 16.15 uur De tweede sessie wordt gegeven en de rollen worden omgedraaid. Dus de gevers ontvangen nu een sessie.
8) 16.15 tot 16.30 uur Deel en vragen ronde.

# Les 8 zwangerschap, (innerlijk) kind
# Docent Annette Weers

1) 10.00 tot 10.20 uur **Welkomsspel:** post-it

2) 10.20 tot 10.30 uur **Ademoefening:** Sky Stretch

3) 10.30 tot 10.40 uur **Lichaamsoefening:** lappenpop

4) 10.40 tot 11.10 uur **Theorie en werkwijze:** Ademen en zwangerschap (incl. affirmaties)
5) 11.10 tot 11.40 uur **Theorie:** Uitleg van diverse visualisaties: De rivier en innerlijk kind

**Koffiepauze 11.40 tot 11.55 uur**

6) 11.55 tot 13.00 uur Theorie en klassikaal ondergaan van een geboortesessie.

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

7) 14.00 tot 15.30 uur Alle studenten mogen op een matje en de docent begeleidt een ademsessie waarin ze diverse visualisaties laat ervaren.

**Theepauze 15.30 tot 15.45 uur**

8) 15.45 tot 16.15 uur **Vragen ronde en theorie** bespreken dat nog niet aan de orde is gekomen

9) 16.15 tot 16.30 uur **Afsluiting**: buiging maken voor jezelf zoals gedaan wordt bij familieopstellingen.

# **Les 9** Therapeutische vragen, angerwork en ademen met kinderen

## Docent Annette Weers

1) 10.00 tot 10.15 uur **Spel: Annneke koopt appels op Ameland.**
2) 10.15 tot 10.30 uur **Ademoefening:** Egyptische zonnegroet
3) 10.30 tot 11.00 uur **Therapeutische zinnen** om de cliënt in emotie te krijgen.
4) 11.00 tot 11.30 uur **Instructie en oefenen** met de Self care buikmassage

**Koffie pauze 11.30 tot 11.45 uur**

5) 11.45 tot 12.15 uur **Anger oefening:** ja en nee of :"Ik ben boos, omdat
6) 12.15 tot 13.00 uur **Theorie:** Ademen met kinderen

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

7) 14.00 tot 15.30 uur **Ademsessies** uitwisselen in 2- tallen. We ademen deze keer door de neus.

**Theepauze 15.30 tot 15.45 uur**

8) 15.45 tot 16.30 uur **Afsluiting:** We doen de afsluitende oefening "Love her up!"

# Les 10 Examen

# Docenten: Annette Weers en Debora Goedewaagen

1) 10.00 tot 10.30 uur De studenten hebben allemaal een oefencliënt meegebracht. Na een welkomstwoord van docent Annette Weers worden de cliënten verdeeld over de studenten.
2) 10.30 tot 11.30 uur Iedere student heeft een eigen plek met matje, kussens, dekens, ademtuitje, tissues en begint met de intake af te nemen onder toeziend oog van de 2 docenten en 3 assistenten.

**Theepauze 11.30 tot 11.45 uur**

3) 11.45 tot 13.00 uur De studenten begeleiden hun cliënt volgens de richtlijnen: examen ademcoachopleiding

**Lunchpauze 13.00 tot 14.00 uur**

4) 14.00 tot 16.30 uur Een voor een worden de studenten apart geroepen voor een evaluatiegesprek met de docenten en 1 assistent erbij. Hierin krijgen ze de gelegenheid hun sessie te verantwoorden en beantwoorden ze vragen die de docenten hebben ten aanzien van hun examen. Wanneer het gesprek is geweest zijn ze vrij om naar huis te gaan. De eindtijd per student verschilt dus enigszins.
Binnen 7 dagen krijgt de student te horen of ze geslaagd zijn van Annette Weers