



## De retraites, training en opleiding Bewust Verboden Ademwerk.

De Basis, retraites, Module 1 en 2, je eigen adem leren kennen, omarmen en uitbreiden  
De Opleiding, Module 3, 4 en 5, werken met de ander, je eigenproces verdiepen  
De Master, Module 6 en 7, werken met een kleine groep, uitbreiding technieken

Kern van de opleiding: Het ontdekken van de kracht van de adem en hoe die in te zetten als middel voor lichamelijke- en geestelijke gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en groei. Om zo in staat te zijn dat zelf toe te passen en anderen te faciliteren met hun adem. Alles ontdekken wat je tegenhoudt om in vrede te zijn met wie je bent, alles te doorvoelen met de adem en jezelf omarmen en terugbrengen naar je basis, je oorsprong, de liefde die je bent.

Voor wie: Voor Iedereen die geïnteresseerd is in de kracht van ademhaling en wil leren die in te zetten voor zichzelf en/of anderen op professionele wijze.  
Of dat nu gaat over persoonlijke ontwikkeling, lichamelijke gezondheid, rust in je hoofd of een ander persoonlijk doel.

Na de Retraites, de Basis, ofwel Module 2, ben je in staat je eigen proces te bewaken en bewust verbonden adem-zelfsessies te doen.

Na het eerste deel van de Opleiding, Module 3, ben je in staat met proefpersonen te gaan oefenen tegen onkostenvergoeding.

Na de Master, Module 6. en gecertificeerd als ademcoach, en ben je in staat workshops te gaan geven en begeleiden met een kleine groep. We werken maximaal met 1 coach op 3 deelnemers (het liefste 1. op twee)

De Retraites of de Basistraining, Module 1 en 2, zijn los te volgen.

Voorbereiding en intake Advies: Lees over de adem, maak een afspraak met een ademcoach. Bereid zijn om een aantal ademsessies te volgen of ademcirkels te bezoeken.

Intake: Een intake en een ademsessie voor de Basistraining Module 1 en 2.  
Een telefonisch consult als je de training van Transformational Breath elders hebt gevolgd en je wil deelnemen aan de Opleiding Module 3, 4 en 5 en indien je gecertificeerd bent en de Master, Module 6 en 7. wilt volgen.

Begeleiding: Wilna Eenkhoorn.

De andere trainers verbonden aan de opleiding: Marian Rozendaal, Mariët Bakker, Tamara Groen, Amber Lot, Ragen Wesselius, Ellen Dekkers, Aad Havermans, allen gecertificeerde ademcoaches en trainers.

# DE EERSTE STAP - DE RETRAITES, DE BASIS

## MODULE 1. & 2.

Bewust Verbonden Ademwerk inzetten voor jezelf, je eigen proces aangaan en verdiepen.

Module 1. Je bewust worden van de manier waarop je ademt

Module 2. Je patronen ontdekken, omarmen en naar liefde brengen

Doel: In de basistraining leer je wat de adem voor je kan betekenen

Inhoud Retraites of Basis:

- Per dag twee begeleide ademsessies
- Inzicht in je eigen adempatroon
- Relatie tussen je adempatroon en je dagelijks leven
- Basis anatomie en fysiologie van de ademhaling
- Basistheorie verbonden ademen
- Structuur van een sessie
- Op welke lagen werkt de adem
- Intro “the Work” van Byron Katie
- Fysieke oefeningen ter ondersteuning van adem en proces
- Je eigen proces bewaken, meditatie en focus training

Werkwijze: In de basistraining doe je meerdere verbonden ademsessies waarbij je een intensieve begeleiding krijgt. Op die manier ervaar je de kracht van het verbonden ademen en ontstaat er inzicht in de eigen overtuigingen en valkuilen.

Daarnaast gaan we in op de techniek van het bewust verbonden ademen en op de filosofie en achtergrond van het ademwerk.

Er wordt gewerkt in kleine groepen met onder begeleiding van ervaren coaches en trainers.

# DE TWEEDE STAP. DE OPLEIDING TOT BEWUST VERBONDEN ADEMWERKER. MODULE 3. 4. & 5.

Opleiding tot zelfstandig ademcoach.

- Module 3. Vijf dagen. Technieken en interventies ontdekken.
- Module 4. Vijf dagen. Uitbreiding ademtechnieken, interventies, online leren werken.
- Module 5. Vier dagen. Verdieping techniek en ademproces, afsluiting met toets kennis en werkwijze.

**Doel:** op de opleiding tot Bewust Verbonden Ademwerker leer je hoe je andere mensen kunt begeleiden in bewust verbonden ademsessies.

## **Toelating:**

- Basistraining Bewust Verbonden Ademwerk Module 1. en 2.
- Level 1 t/m 3 van Transformational Breath.

Werkwijze:

Tijdens de trainingdagen wordt theorie afgewisseld met praktijk. Je gaat vooral heel veel oefenen met je medestudenten. Ook zijn er verschillende demonstratiesessies, waardoor er inzicht ontstaat in de werking en effectiviteit van een ademsessie en wordt co-actief coachen voorafgaande aan een ademsessie getraind.

Na deze training kun je individuele verbonden ademsessies geven aan vrienden, familie etc. Dit zijn oefensessies. Er mag voor de oefensessies een onkostenvergoeding gevraagd worden. De training wordt afgesloten met een praktijk en een theorie toets.

De training bestaat uit:

- Doel van verbonden ademen ontdekken
- Dynamiek van de ademhaling
- Anatomie en fysiologie van de adem.
- Trauma en integratie van je kernovertuigingen
- Ademanalyse, je ademt vertelt alles over hoe je in het leven staat
- Drukpunten en interventies inzetten
- Gebruik van muziek, beweging en stem (tonen)
- Co-actief coachen voorafgaande aan de ademsessies
- Doorbreken van patronen en overleving strategieën
- Werken met motivatie, verlangen, intentie en kernovertuigingen
- Gespreks- en coaching technieken
- Leiden en volgen in een sessie
- Verhouding ademwerker tot de ander tijdens een sessie
- Andere technieken inzetten voor ontspanning en plezier.

#### NODIG VOOR CERTIFICATIE:

- Met vijf mensen een traject van vijf ademsessies.
- Plus met vijf mensen een traject van drie ademsessies.
- Verslag schrijven van 5 online sessies
- De verslagen van je oefensessies delen en bespreken met je mentor
- Een individueel traject met je mentor (vijf in je 1e jaar en vijf sessies in je 2e jaar)
- Minimaal 1 keer per maand intervisie met je medestudenten.
- Assisteren en faciliteren bij ademcirkels en workshops van je mentor of een van de trainers
- Om de maand een online supervisie onlinesessie van de trainers bijwonen
- Het Presence-Proces uitvoeren
- Verslag schrijven van je eigen adem-ontwikkeling proces
- Aanbevolen literatuur lezen

#### PLUS

- Stagelopen bij Module 3. (Deels als student en deels staf)
- Twee keer stagelopen bij Module 1 (zes dagen)
- Plus twee keer bij Module 2. (Zes dagen)
- Vervolg individueel traject met coach (tenminste 5 sessies)
- Maandelijks intervisie met medestudenten
- 5 x supervisie van je mentor of de trainer
- Certificaat professioneel ademcoach

\*\*Volgen van de medische basiskennis binnen 2 jaar na afronding ademwerker.

## DE DERDE STAP. DE MASTER BEWUST VERBONDEN ADEMWERK TRAINER MODULE 6. 7. EN 8.

Masteropleiding bewust verbonden ademwerk-trainer in opleiding.

Module 6. 4 dagen. Verdieping van de ademtechnieken. Werken met kleine groepen

Module 7. 2 dagen. Je persoonlijke proces uitdiepen en de yogaprincipes invoeren.

Module 8. 3 dagen. Werken met complex trauma en verdieping.

**Doel:** Opgebouwde kennis en kunde verder verdiepen en uitbreiden.

Nieuwe ademtechnieken als Warmwater Rebirthing, Wim Hof, Hartcoherentie.

Je gaat leren werken met een kleine groep en workshops onder supervisie begeleiden.

Aan bod komen alle onderwerpen van het eerste jaar, uitbreiding van je eigen proces, werken met complex trauma, overdracht en tegenoverdracht, meditatie, stemgebruik, innerlijk kind- en delenwerk...

Daarnaast leer je onder andere:

- Techniek inzetten als basis voor je intuïtie
- Werken met een kleine groep, workshops geven onder supervisie
- Stagelopen op workshops en dag trainingen
- Stagelopen op de retraites; de basistraining
- Verdieping van je geleerde ademtechnieken en andere ademtechnieken
- Werken met meerdere coaches in een groep
- Het opzetten van een adempraktijk

Werkwijze: idem als bij de opleiding.

## NASCHOLING NA CERTIFICATIE EEN WEEKEND VAN TWEE DAGEN EN EEN LOSSE DAG PER JAAR.

## PRAKTISCHE ZAKEN

Aantal dagen  $\pm$  20 dagen per jaar.

Aantal deelnemers minimaal 8 maximaal 13.

Studiebelasting vanaf (+ voorbereiding op) de opleiding  $\pm$  8 uur per week.

Locaties:

- Creil de hele opleiding; verblijf intern op de boerderij.
- Werkhoven de retraites, verblijf thuis.
- Amsterdam de retraites, verblijf thuis.

Contact of meer informatie: Wilna Eenkhoom.

## KOSTEN VAN DE TRAINING

Trainingskosten per dag: € 200,- BTW vrij.

Verblijfskosten per dag: € 75,- inclusief BTW.

*De prijzen zijn gebaseerd op het aantal dagdelen, vandaar de variatie.*

- Module 1. Drie dagen
- Module 2. Drie dagen
- Module 3. Vijf dagen
- Module 4. Vijf dagen
- Module 5. Drie dagen
- Module 6. Drieënhalve dag
- Module 7. Twee dagen
- Module 8. Drie dagen

1e stage Module 1. en 2.	2 x drie dagen	€ 225,- de helft van het verblijf.
2e stage Module 1. en 2.	2 x drie dagen	€ 225,- de helft van het verblijf.
3e stage Module 3.	vijf dagen	€ 475,- het verblijf.
4e stage Module 4.	vijf dagen	€ 475,- het verblijf, deelname optioneel.

Kosten mentor op weg naar adem coach vijf sessies  $\pm$  € 600,-

Kosten mentor op weg naar adem trainer vijf sessies

Bestelling per Module en in je eigen tempo mogelijk.

Betaling per Module en gespreide betaling mogelijk.