

De 2 JARIGE ADEMWERK TRAINING

Kern van de training

Ontdekken van je eigen adem en hoe je je adem in kunt zetten voor je algehele welbevinden
De adem in kunne zetten voor het vergroten van licht liefde en vreugde.
Ontdekken dat je adem je allergrootste gereedschap is
Verschillende ademtechnieken omarmen die je dienen in je proces
Yogafilosofie, meditaties en geleide meditaties ontvangen en integreren in je dagelijkse leven
Filosofie, anatomie en fysiologie van de adem
Ontdekken wat bewust verbonden ademen is en welke verschillende technieken er allemaal zijn

Module 1. Basistraining: Drie dagen. € 825,- “all inn”

Module 2. Basistraining: Drie dagen. € 825,- “all inn”

Basistraining Bewust Verbonden Ademwerk

In deze basistraining van 6 dagen leer je ontdekken wat de adem voor je kan betekenen en hoe je kunt werken met je eigen adem als techniek en middel tot groei, bewustwording en onderscheidingsvermogen.

- ± 6 begeleide ademsessies waarbij we gebruik maken van de neus en de mond.
- Filosofie van de adem en uitleg over de niveaus die je aanraakt tijdens de ademsessies.
- Inzicht in je eigen adem patronen en hoe deze subtiel te veranderen.
- Bewegen lichaamsbewustzijn
- Intro van The Work van Byron Katie
- Werken met jezelf als middel tot groei en bewustwording

Werkwijze

2 intensieve weekenden vormen de basis om de adem helemaal te kunnen en durven omarmen als je grootste geschenk. We gaan ik kleine groepjes werken met heel veel begeleiding van bekwame ademcoaches en de leraren. Ademanalyse, coaching en inzicht in je zelf je valkuilen en je blinde vlekken

Module 3. Vervolg ademcoach in opleiding 6 dagen € 1650,-

Module 4. Vervolg ademcoach in opleiding 3 dagen € 825,-

Module 5. Vervolg ademcoach in opleiding 3 dagen €. 825,- inclusief workshop en toetsing

Vervolgtraining Bewust Verbonden Ademwerk leren werken met de ander

Als je de modules 1 en 2 hebt gevolgd of een seminarweek van TB hebt gevolgd.

Heb je inzicht gekregen in hoe jij ademt en hoe je de adem bewust kunt sturen en hoe je drukpunten of pijnpunten kunt opsporen bij jezelf en er doorheen kunt ademen.

Verdieping technieken, vervolg bewust verbonden ademen, alle technieken oefenen en voorbeelden zien hoe te werken met anderen, voorbereiden en faciliteren van sessies met je medestudenten.

We gaan werken in tweetallen, elke dag een ademsessie geven en eentje ontvangen van een collega.

Verder behandelen we de basiskennis van de verbonden ademtechnieken

Inhoud programma

- Doel van verbonden ademen
- Dynamiek van de ademhaling
- Anatomie en fysiologie van de adem
- Praktische voorbereiding
- Kennis van intentie en integratie

- Gebruik beweging en geluid tijdens de sessies
- Volgen en leiden in een sessie
- Aanraking en drukpunten ontdekken
- Ademuitbreiding en uitbreiding van de techniek van de adem sturen
- Andere technieken inzetten voor ontspanning en plezier
- Beweging
- Meditatie
- Spelen
- Waarderen
- Werken met Yoga principes
- The Work
- Het Presence Proces
- Werken met de ander
- Verschillende ademhalings-ritmes inzetten om iets te triggeren
- Handgrepen verkennen en verdiepen, drukpunten leren
- Muziek en hoe je het inzet
- Gesprek en coachings-technieken
- Ademobservaties en sturen van de adem met je stem en met je handen
- Bewust verbonden ademen, uitbreiden kennis en kunde
- Inzicht in je eigen bijdrage aan je lijden en de tools kunnen inzetten voor jezelf
- Inzicht in de emoties en gedachten, trauma van de ander;

Benodigheden tijdens de opleiding tot ademcoach zijn verder:

- Individueel traject met een ademcoach (je mentor) ± 5 sessies per jaar
- Oefensessies opnemen of uitschrijven
- Toepassen in je eigen leven
- Toepassen in je praktijk
- Individuele online ondersteuning: 1x p maand supervisie van Wilna en Gjalt
- 1x per maand intervisie met je medestudenten uitwisselen en oefenen op elkaar

HET 2^E JAAR

De master - om tot verdieping en certificatie te komen - zijn er nog 2 extra weekenden van drie dagen ingepland:

Module 6. Verdieping. Drie dagen € 825,-

Module 7. Verdieping en certificatie. Drie dagen € 825,-

En loop je stage:

2 x Module 1 als ademcoach in opleiding begeleiden € 225,-

2 x Module 2 als ademcoach in opleiding begeleiden € 000,-

1 x Module 3 als ademcoach in opleiding begeleiden € 450,-

De inhoud van deze verdiepingmodules

Verdieping eigen ademproces en alle technieken, nieuwe ademtechnieken aanleren

Uitbreiden alle skills en tools als coaching en als coach drukpunten inzetten bij nieuwe deelnemers

Het wordt in weekenden van 3 dagen aangeboden.

Resultaten

Je thuis te voelen op aarde of daar een beginnetje mee maken.

Je veilig in jezelf, met de leraren en met je medestudenten voelen, of dat te willen leren.

De bereidheid hebben om jezelf op nummer 1 te zetten, of dat te leren.

In staat zijn de adem in te zetten om terug van lijden naar liefde te gaan en daar hulp bij durven vragen als dat even niet lukt.

De basistechniek van de verbonden adem kennen en uitbreiden voor jezelf en anderen.

Je diepste pijn of angst durven aangaan met de leraren en/of mentor in een prive traject.

En nog veel meer.

En verder ook nog

- De basis medische kennis volgen binnen 2 jaar;
- The Work doen met elkaar van Byron Katie;
- Het Presence Proces doen van Michael Brown;
- Een aantal boeken lezen over adem en bewustwording;
- ± 5 x supervisie sessies zoom met je medestudenten online 1x per maand.

Je bent welkom de avond voor aanvang van de training na 19.00, we starten dus met ontbijt de 1^e dag! Deze avond kun je gebruiken om uit te wisselen met de anderen en je plekje te heroveren! We kunnen dan om 9.00 starten!

De begeleiding: Wilna Eenkhoorn e.a
Locatie: Paradijs op aarde.nu te Creil
Advies: Lees over de adem, maak een afspraak met een ademcoach
Intake: Een telefonische en daarna een persoonlijke intake bij een van de leraren.

Inschrijven/informatie: www.paradijsopaarde.nu
Telefoon: Wilna 06 215 412 29