

DE TWEEJARIGE TRAINING EN OPLEIDING BEWUST VERBONDEN ADEMWERK

De Basis, 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 Basistraining, Module 2. ben je in staat zelfsessies te doen met een bewust verbonden adem. Na de Opleiding, Module 3. ben je in staat met proefpersonen te gaan werken tegen onkostenvergoeding. Na de Master, Module 6. ben je gecertificeerd en ben je in staat workshops te geven met een kleine groep.

De Basistraining, Module 1 en 2, is los te volgen

H E T E E R S T E J A A R.

De Basistraining Bewust Verbonden Ademwerk

Je eigen proces

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 Basistraining:

- 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 trainer.

DE OPLEIDING BEWUST VERBONDEN ADEMWERK.**Module 3, 4 en 5 werken met de ander door je eigen proces te verdiepen.**

Module 3. Zesdaagse. Technieken en interventies ontdekken.

Module 4. Vierdaagse. Uitbreiding ademtechnieken, interventies, online leren werken.

Module 5. Drie en een halve dag, verdieping techniek en ademproces, afsluiting met toetsing 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 van de opleiding:

Tijdens de trainingsdagen 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

Daarnaast doe je het volgende 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 1^e jaar en vijf sessies in je 2^e 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

H E T T W E E D E J A A R D E M A S T E R

Masteropleiding bewust verbonden ademcoach/werker, werken met een kleine groep

Module 6. en 7. Twee keer drieënhalve dag.

Verdieping van de ademtechnieken

Werken met kleine groepen

Je persoonlijke certificatieproces

Doel: Na het eerste jaar kun je verder gaan met het tweede jaar, waarin je de opgebouwde kennis en kunde verder verdiept. 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, hartcoherentie, innerlijk kind, delenwerk, Wim hof oefeningen en nog veel meer.

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 basistraining
- Verdieping van je geleerde ademtechnieken en andere ademtechnieken
- Werken met meerdere coaches in een groep
- Het opzetten van een adempraktijk

Werkwijze:

- Master Module 6 en 7; twee weekenden van drieënhalve dag
- 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
- **Volgen van de medische basiskennis binnen 2 jaar na afronding ademwerker.
- Certificaat professioneel ademcoach

Vorbereiding 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.

Deze intake is gratis indien je de Basistraining, Module 1. en 2. gaat volgen.

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, in samenwerking met en bijstaan door Marian Rozendaal, Mariët Bakker, Tamara Groen, Amber Lot, Ragen Wesselius en Ellen Dekkers, allen gecertificeerde ademcoaches en trainers.

PRAKTISCHE ZAKEN:

Aantal dagen	± 20 dagen per jaar
Aantal deelnemers	minimaal 8 maximaal 10
Studiebelasting vanaf de Opleiding	± 8 uur per week

Locatie: Weekenden het Paradijs op Aarde.nu in Creil (Noordoostpolder)

Data: zie Agenda

Contact: Wilna Eenkhoorn. www.paradijsopaarde.nu

KOSTEN TRAINING EERSTE JAAR

Basis Module 1. Drie dagen	€ 825,- inclusief € 225,- verblijfskosten
Basis Module 2. Drie dagen	€ 825,- inclusief € 225,- verblijfskosten
Opleiding Module 3. Zes dagen	€ 1650,- inclusief € 450,- verblijfskosten
Opleiding Module 4. Vier dagen	€ 1075,- inclusief € 275,- verblijfskosten
Opleiding Module 5. Drieënhalve dag	€ 825,- inclusief € 225,- verblijfskosten
Kosten mentor coaching en ademtraject van ongeveer vijf sessies	± €600,-

KOSTEN TRAINING TWEEDE JAAR

1e stage Basistraining 6 dagen (2 weekenden)	€ 225,- de helft van de verblijfskosten
2e stage Basistraining 6 dagen (2 weekenden)	€ 225,- de helft van de verblijfskosten
Module 3. Stage 6 dagen	€ 450,- alleen de verblijfskosten
Master Module 6. Drieënhalve dag	€ 825,- inclusief € 225,- verblijfskosten
Master Module 7. Drieënhalve dag	€ 825,- inclusief € 225,- verblijfskosten
Kosten mentor coaching op weg naar trainerschap ongeveer vijf sessies	± € 600,-

Betaling per Module en gespreide betaling mogelijk.