

DE ADEM EN BEWUSTZIEN ACADEMIE

De dagopleiding tot ademcoach in Werkhoven Module 3, 4 en 5

Na module 1 & 2 kan je opleiding tot ademcoach volgen aan de adem en bewustzijn academie. Vanaf september 2025 bieden we ook een dagopleiding aan, in Werkhoven, Utrecht.

De opleiding is opgebouwd uit maandelijks 2 á 3 trainingsdagen van 9 tot 18 uur, van september tot en met mei en een terugkomdag.

We bieden aanvullende ondersteuning voor je groei en proces als ademcoach door middel van 3 intervisie momenten via zoom en een individueel ontwikkelingsgesprek.

Data en tijden:

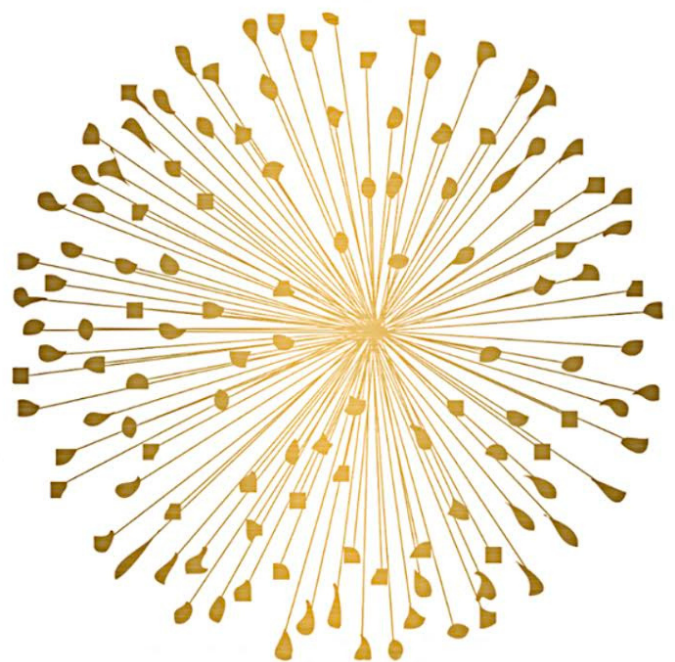
Module 3A	Vrijdag 12 t/m zondag 14 september 2025
Module 3B	Vrijdag 31 t/m zondag 2 november 2025
Module 4A	Vrijdag 12 en zaterdag 13 december 2025
Module 4B	Vrijdag 9 en zaterdag 10 januari 2026
Module 4C	Vrijdag 6 en zaterdag 7 februari 2026
Module 5	Vrijdag 6 t/m zondag 8 maart 2026
Terugkomdag	Vrijdag 15 mei 2026

Data nader te bepalen: 3 x zoomsessie en individueel persoonlijk ontwikkelingsgesprek.

Module 3 A en 3B (6 dagen)

Wat ga je leren:

- doel van verbonden ademen
- dynamiek van de ademhaling
- anatomie en fysiologie van de adem
- werken met kernovertuigingen
- ademanalyse
- adempatronen herkennen
- drukpunten en interventies
- gebruik van beweging en stem (tonen)
- werken met motivatie, verlangen, intentie
- technieken en interventies om je eigen adem te reguleren
- ademsessies begeleiden
- rebirthing sessie in warmwaterbad
- de anatomie en fysiologie van het hart en de ademhaling
- technieken en energizers voor ontspanning en plezier



'What has to be taught first, is the breath'

- Confucius -

Module 4A, 4B en 4C (6 dagen)

Wat ga je leren:

- uitbreiding ademtechnieken
- hartcoherent ademwerk
- koudetraining, ademhalingstechniek
- verdieping in je eigen proces
- co-actief coachen, gespreks- en coachingstechnieken
- trauma sensitief coachen
- belang van een bewuste en professionele relatie met je cliënt
- de polyvagaaltheorie, het centrale zenuwstelsel, de sympathicus en de parasympaticus

Module 5A (3 dagen)

Wat ga je leren:

Nog meer verdieping van je ademhalingstechnieken en nog meer inzicht in je eigen ademproces.

Afsluiting met theorie- en praktijkexamen over je kennis en je werkwijze.

Module 5B Terugkomdag -een extra verdiepingsdag voor vragen en uitwisselen.

3 x zoomsessie en individueel persoonlijk ontwikkelingsgesprek.

Tijdens de trainingsdagen wordt theorie afgewisseld met praktijk.

Je oefent heel veel met je medestudenten. Je ontvangt twee ademsessies per dag en je begeleidt een ademsessie. Er worden verschillende demonstratiesessies gegeven, waardoor er inzicht ontstaat in de werking en effectiviteit van een ademsessie.

De prijs van de dagopleiding is € 4250,-

Je ontvang 300 euro korting als je in één keer betaald, dan wordt het € 3950,-.

Afzonderlijk: **Module 3** prijs €1650,- **Module 4 en 5 en terugkomdag** prijs € 2750,-

Betaling in termijnen, verschillende mogelijkheden in overleg.

Extra kosten: Mentor traject 500 euro voor 5 sessies **Boeken:** ± 250 euro

Stagekosten: 16 dagen stage lopen (eet/verblijfkosten van 25 tot 75 euro per dag)

De trainers voor de dagopleiding zijn Ragen, Wilna en Amber.

Voor aanmelden en/of informatie kun je contact opnemen met Ragen of Amber

<https://www.ademenbewustzijnacademie>.

Ragen Wesselius www.diviamragen.nl,

email: adem@diviamragen.nl mobiel 06-24670011

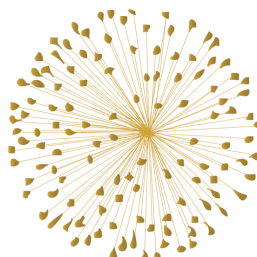
Amber Lot www.amberlot.nl,

email: amber@amberlot.nl, mobiel 06-41861618

Locatie adres:

Achterdijk 78, Werkhoven Utrecht

Het ademteam Ragen, Wilna en Amber



Adem en Bewustzijn
Academie



INTERNATIONAL
BREATHWORK
FOUNDATION