

Ademcoach Opleiding



THE ESSENCE
BREATH BOUTIQUE & TRAINING



Inhoud

01. Introductie

02. Waarom The Essence

03. Wat je leert

06. Een dag bij The Essence

07. Jouw tools na de opleiding

08. Reviews

09. Praktische informatie

10. Toelating en Certificering

11. Wie zijn the Essence





Introductie



Je wil voluit leven, vanuit ontspanning en flow. Je wil je krachtig en vitaal voelen en hebt ontdekt dat de ademhaling hier een prachtige tool voor is. Je hebt ervaren dat je via de ademhaling spanning kan loslaten die zich heeft vastgezet in je lichaam. Dat je opgeslagen emoties kan doorvoelen. Diep ademen vermindert stress (en stress gerelateerde klachten).

Het maakt dat je jezelf weer geaard en verbonden voelt met je lichaam, met jezelf, de natuur en anderen. Dit werk wil je doorgeven. Diep (en verbonden) ademen nodigt uit om voluit te leven. Om je zowel fysiek, emotioneel als mentaal krachtig te voelen. In deze 6 daagse opleiding tot ademcoach leer je deze transformatieve tool voor jezelf en anderen in te zetten.



Waarom The Essence?

Bij the Essence geloven we in de kracht van authenticiteit en verbinding. Met de ademhaling ga je terug naar jouw essentie. Iedereen heeft een originele blauwdruk. Wanneer je vanuit deze plek leeft en handelt leef je met daadkracht, vanuit vertrouwen en flow. De ademhaling brengt je bij deze authentieke plek.

Je leert naar de kern gaan en anderen hierin te begeleiden. Door jouw eigen authenticiteit te belichamen word je een bron van inspiratie voor de wereld.

The Essence werkt doelbewust met intieme groepen (max. 12 deelnemers). In deze setting is er veel persoonlijke aandacht voor optimale groei. Met de ademcoachopleiding duik je diep in jezelf en ontdek je de transformerende kracht van ademwerk. Tegelijkertijd leg je een stevig fundament als ademcoach.



Wat je leert

De ademcoach opleiding bestaat uit zes lesdagen. Iedere lesdag heeft een ander thema die hieronder staan uitgeschreven. We zullen zoveel mogelijk praktisch aan de slag gaan want hoe meer jij oefent, hoe zelfverzekerder je zal zijn. Daarnaast zijn er elf online sessies (1 uur) om jouw eigen ademlandschap te verkennen en vergroten (met een replay beschikbaar). Hoe zien de dagen eruit?

Dag 1: De basis leggen.

- Fysiologie: We kijken wat er gebeurt in je brein en in de rest van je lichaam tijdens de ademhaling.
- Wat doe je als ademcoach? We kijken hoe jij met jouw aanwezigheid en je aanraking een ruimte kan faciliteren waar mensen kunnen openen.
- We leren je vertrouwen op je eigen medicijn: op jouw aanwezigheid in de ruimte.
- Een introductie in acupressuur en energetisch bodywork (later meer hierover).
- Een introductie in diverse manieren van begeleiden: zacht & flowend versus sturend (richting punten)

Wat je leert

Dag 2 en 3: De Verbonden Ademhaling

- Je leert hoe je één-op-één ademsessies kan geven volgens de verbonden ademhaling techniek.
- Je werkt met acupressuur (aanraking van drukpunten die het zelfhelend vermogen activeren)
- Je werkt aan een professionele houding: hoe biedt je fysieke en emotionele veiligheid, wat doe je als iemand een trauma respons geeft, wat doe je met medicijn gebruik, etc
- Je gaat gebruik maken van de techniek 'tonen': het expressie geven via geluid.

Dag 4: Retenties en koude training

- Je gaat werken met een techniek vanuit de Wim Hof methode: retenties (een duur woord voor ademstop).
- Je speelt met je zenuwstelsel en werkt aan emotionele, fysieke en mentale kracht.
- We duiken in (de basis van) het topic stressregulatie.
- We gaan koude training doen.





Wat je leert

Dag 5: Ontspanningsademhaling en regulatietechnieken

- We gaan dieper in op stressregulatie: je leert hoe je het zenuwstelsel kan bedienen, zodat mensen met stressklachten meer ontspannen.
- Je leert over het belang van ontspanning als basis van dit werk.
- Je gaat werken met ademhaling optimalisatie.
- We werken aan onze professionele houding: je leert wat je kan meegeven voor en na de sessie.

Dag 6: Examen moment

- Je levert je evaluatie formulieren in van de 15 uur aan oefensessies die je hebt gegeven. Dat zijn ongeveer 7 tot 10 adem-sessies (van 1,5 tot 2 uur).
- Je geeft een pitch en ademsessie van 1 uur (voorbereid met bijv. muziek en andere geleerde tools)

Hoe ziet een opleidingsdag eruit?

Geen enkele opleidingsdag is hetzelfde. Om je wel alvast een indruk te geven van wat je kunt verwachten, hier een impressie van hoe een dag eruit ziet:

09:45 Inloop koffie & thee
10:00 Start meditatie & check-in
10:30 Theoretisch kader

1

2

3

14:00 Ademcoach vaardigheden
15:00 Praktijkoefening
16:00 Recap & afronding

11:00 Ademdemo
11:30 Praktijkoefening
12:30 Uitwisseling
13:00 Lunchbreak



Jouw tools na de opleiding

Verbonden ademhalen

We gebruiken deze techniek als basis van het werk als ademcoach en voegen daar tools aan toe van de Wim Hof Methode, stressregulatie en het veilig kunnen hosten van sessies.

Retenties en koude training

Je combineert de kracht van koude training, ademhaling en mindset waardoor deelnemers zich krachtiger en vitaler voelen. De tool waarmee jij leert werken uit de Wim Hof methode is koude training en retenties (een ademstop). Je wisselt intensieve periodes van ademen af met pauzes.

Fysiologie

Je krijgt basis kennis over de fysiologie. Je leert wat er gebeurt in ons brein en lichaam als we ademhalen. Je kijkt naar hoe stress zich in je lichaam manifesteert en welke rol de ademhaling hierin heeft. Zo kun je de praktische tools die je meekrijgt onderbouwen met theorie.

Stressregulatie en veiligheid

Je leert hoe je jouw zenuwstelsel kan bedienen zodat je mensen in diepe ontspanning brengt. Ontspanning is de basis om aan jezelf te kunnen werken. Daarom is het bieden van een veilige ruimte als ademcoach essentieel. Je leert hoe je die veiligheid biedt.

Acupressuur & energetisch bodywork

Je oefent zachte druk uit met je vingers of ellebogen op specifieke punten in het lichaam om het zelfhelend vermogen te activeren. Punten waar je doelbewust of intuïtief naartoe beweegt.



Reviews

Cheraldine



- "Van alle opleidingen die ik heb gevolgd was dit de meest waardevolle. Mede door de manier waarop Nicky lesgeeft. Zij vertelt en ik hang aan haar lippen. Het is duidelijk met goede voorbeelden, juiste afwisseling tussen theorie en praktijk.
- Het doen van het ademproces was ook zo fijn. Hierdoor weet ik nu ook wat het inhoudt en zo kan ik het ook goed overbrengen op de cliënt."

Roos



- "Nicky weet een veilige sfeer te creëren waarin je je volledig durft te openen en het proces echt durft te omarmen. Als trainer is zij een ontzettend warme en lieve vrouw die met oprechte aandacht aanwezig is
- Het is prachtig hoe het zowel een persoonlijk proces is als een leerproces over ademwerk, zodat je vol vertrouwen aan de slag kunt gaan met jouw cliënten."



Praktische informatie

De trainingsdagen zijn van 10.00 tot 16.30 uur (houd rekening met een mogelijke uitloop van 15 minuten) en vinden plaats 'bij de Lichtplaats' in Zaandam aan de Vlielandstraat 2.

De opleidingsdata vind je op de website. Als je jezelf hebt ingeschreven voor de opleiding krijg je van ons een syllabus toegestuurd waarin de meest belangrijke kennis en tools staan. Je hoeft naast deze syllabus geen extra boeken aan te schaffen, maar we adviseren het je wel te doen omdat het je kennis en tools als ademcoach vergroot.

Na inschrijving krijg je van ons een lijstje boekentips mee. De investering voor deze opleiding is €1900 (voor zakelijke deelnemers is dit excl. 21% btw).



Toelating en certificering

Om toegelaten te worden tot de ademcoach opleiding is er een intake gesprek van 15-20 minuten (telefonisch). Het is voor ons belangrijk om te horen wat je motivatie is om mee te doen, wat je tot nu toe hebt gedaan aan zelfonderzoek en persoonlijke ontwikkeling. Op die manier kunnen we beoordelen of deze opleiding aansluit bij jou als persoon, startniveau en doorgroei wensen.

Als je de opleiding hebt afgerond en voldoet aan de door ons gestelde eisen, ontvang je een certificaat, en ben je een gecertificeerd ademcoach door The Essence. Je hoeft geen examen af te leggen om dit certificaat te behalen, wel moet je aan de volgende eisen voldoen:

- 80% aanwezigheid bij de praktijkdagen
- 15 uur (tenminste) trainen met oefen-deelnemers + 20 uur (tenminste) zelfstudie.
- De laatste dag 'als examen' een korte pitch en ademsessie van 1 uur geven.

Meer over The Essence

The Essence is opgericht door Nicky van der Weijden: trainer, coach en opleider. In 2014 werd zij geraakt door de kracht van de ademhaling en direct liep dit als een rode draad door haar (werk)leven. In een wereld die gedomineerd wordt door het ratio brengt de adem je weer terug naar jouw essentie.

Zij geeft de kracht van de ademhaling door aan individuen, groepen en op retreats. Inmiddels heeft zij 800+ mensen begeleid naar een betere ademhaling.

“In de ademhaling liggen dieper gelegen antwoorden verscholen. Het brengt je naar iedere gewenste plek én laat je zien wat hiertussen aanwezig is. Het geeft je kracht en rust. Het is mijn missie zoveel mogelijk mensen de bijzondere waarde van adem(coaching) bij te brengen”.

Nicky begeleidt de live opleidingsdagen, deels met assistentie.



Nicky van der Weijden, oprichter The Essence & trainer