
22 & 23 september + 13 & 14 oktober + 17 & 18 + 15 & 16 december 2025 - 8 daagse ademcoach opleiding

“Verander je adem, verander je leven...”

Welkom bij onze ademcoach opleiding in de Vlaamse Ardennen in België, waar je de reis maakt van het hoofd naar het lichaam, van stress naar ontspanning, en van blokkades naar verbinding met je essentie.

Als baby ademen we vrij en volledig. Maar door de jaren heen kunnen spanningen en onverwerkte ervaringen onze natuurlijke ademhaling verstoren. Ons lichaam slaat stress en emoties op, vaak onbewust, als een beschermingsmechanisme. Bij ingrijpende gebeurtenissen kan de ademhaling zich vastzetten, de energie stagneren, en ontstaan er blokkades. Deze blokkades weerspiegelen zich in ons adempatroon en beperken de vrije doorstroming van levensenergie.

Wat onthult je adempatroon?

Hoe je je op dit moment voelt.

Onverwerkte stress, emoties en trauma die in je lichaam opgeslagen liggen

Ademcoach opleiding Natasja De Lange Aandachtsacademie Hierberg
Vlaams Ardennen Mathieu Devies

Wanneer deze spanningen niet worden verwerkt, ontstaat een onvolledige stresscyclus. Dit betekent dat je lichaam blijft hangen in een overlevingsreactie: spieren blijven gespannen, en je bijniere produceren continu stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Deze aanhoudende stress uit zich niet alleen in je ademhaling, maar ook in je welzijn, met klachten als angst, gezondheidsproblemen, slaapproblemen en een overbelast zenuwstelsel.

De manier waarop je ademt heeft een directe invloed op je gedachten, emoties en lichamelijke balans. In een ademcoachpraktijk zie je vaak disfunctionele adempatronen, zoals:

- Ondiepe borstademhaling
- Geen buikademhaling
- Kortademigheid in rust
- Snelle of gespannen ademhaling
- Omgekeerde ademhaling

Spanningen of stressreacties bij het richten van aandacht op de ademhaling

...

Dit zijn allemaal signalen van vastzittende spanning, onverwerkte emoties en chronische stress.

Tijdens deze training maak je een persoonlijke en professionele reis waarin je leert:

Het adembewustzijn vergroten, bij jezelf en je cliënten.

Wat gezonde ademhaling is en hoe je met dagelijkse ademhalingsoefeningen je gezondheid kunt ondersteunen door CO₂-tolerantie, ademhalingsfrequentie en ademmechanica te verbeteren. Hoe de polyvagaaltheorie een traumasensitief kader biedt dat de basis vormt voor jouw coachingspraktijk.

Hoe je vastzittende emoties en onbewuste adempatronen kunt transformeren met verbonden ademwerk.

Met verbonden ademhaling leer je blokkades in jezelf en anderen losmaken. Het doorvoelen van opgeslagen emoties herstelt de vrije stroom van levensenergie, wat leidt tot meer rust, lichtheid, vreugde en vitaliteit.

Je leert tijdens deze coachopleiding niet alleen op een veilige en professionele manier ademhalingstechnieken toe te passen in coaching en therapie, maar je maakt ook een persoonlijke reis naar zelfontdekking en hartverbinding. Verbonden ademwerk vormt het fundament van deze unieke training, waarin je zowel jezelf als anderen helpt om meer balans, welzijn en energie te ervaren.

Stap in deze transformerende training en ontdek hoe je met de kracht van ademwerk levens kunt veranderen—te beginnen met die van jezelf.

Wat leer je in de opleiding?

In deze ademcoach opleiding ontdek je hoe je ademhaling als krachtig instrument kunt inzetten, zowel voor jezelf als voor je cliënten. Je leert hoe je op een veilige, professionele manier ademwerk begeleidt en integreert in jouw praktijk.

Theoretische kennis en inzichten

Begrijpen wat stress is, het nut ervan, en het onderscheid tussen positieve en toxische stress.

Diepgaand inzicht in de werking van het zenuwstelsel, met als basis de polyvagaaltheorie van S. Porges.

Het verband tussen hart en brein ontdekken, inclusief de rol van hartritmevariatie.

Inzicht krijgen in de fysiologie en anatomie van onze ademhaling.

Kennis opdoen over veelvoorkomende ademhalingsklachten en hun impact op lichaam en geest.

Praktische vaardigheden en tools

Ademanalyse: bewust worden van je eigen ademhalingspatroon en dat van anderen.

Het leren werken met biofeedbackmaterialen om ademhaling en stressniveaus te monitoren.

Het aanleren en veilig aanreiken van diverse ademtechnieken.

De techniek van bewust verbonden ademhaling volledig beheersen.

Toepassen in de praktijk

Je leert hoe je een volledige verbonden ademsessie begeleidt, van intake tot afronding.

Het ontwikkelen van vaardigheden om een veilige ruimte te creëren en “holding space” te bieden voor cliënten.

Het begeleiden van cliënten bij het losmaken van vastgezette emoties, spanningen en trauma's.

Het integreren van ademwerk in individuele sessies en groepsworkshops.

Door deze opleiding krijg je niet alleen de tools om ademwerk professioneel toe te passen, maar maak je ook een persoonlijke ontwikkeling door. Je leert spanningen en blokkades herkennen en loslaten, zowel bij jezelf als bij anderen, en helpt cliënten om hun ademhaling en levensenergie vrij te maken.

Voor wie is deze opleiding?

Deze opleiding is geschikt voor iedereen die ademwerk wil integreren in coaching, therapie of persoonlijke ontwikkeling.

Coaches, therapeuten

Yoga docenten

Personal trainers

Deze opleiding is speciaal ontworpen voor professionals die ademwerk willen integreren in hun praktijk en biedt de essentiële kennis, tools en ondersteuning om dit effectief te doen.

Info: <https://www.aandachtsacademie.be/4-x-2-daagse-ademcoach-opleiding/>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/22-23-september-13-14-oktober-17-18-15-16-december-2025-8-daagse-ademcoach>