

4 WEKEN ADEMPROGRAMMA



WEEK 2

ADEMBEWEGING
ADEMRUIMTE
STRETCHEN

MASSAGE

INDIEN NODIG,
LOSMAKEN VAN DE
ADEMHALINGSSPIERE
N



WEEK 4

ADEMRITMES
KORTE ADEMSSESSIE
ADEM&BEWEGING



WEEK 1

BEWUST ADEMEN
FOCUS OP HET UITADEMEN
RUST CREËREN



WEEK 3

REGULATIE ZENUWSTELSEL
CO2 TOLERANTIE



VERVOLG

NA HET ADEMPROGRAMMA BEN JE
KLAAR OM DEEL TE NEMEN AAN JE
EERSTE THERAPEUTISCHE
ADEMSSESSIE

WWW.ADEMDIEP.BE

Sessie 1

Bewust ademen

Tijdens deze eerste sessie maken we uitgebreid kennis met elkaar en analyseren we jouw ademhaling om een duidelijk beeld te krijgen van je huidige situatie.

We starten met een intakeformulier en een lichaams- en ademobservatie om inzicht te krijgen in jouw adempatroon: de frequentie, diepte en plaatsing van de ademhaling.

Daarna vertel ik je het eerste geheim over de ademhaling, iets wat je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven.

Je ervaart vervolgens je eerste ademsessie met hoofdtelefoon en slaapmasker, waarbij de focus volledig ligt op het voelen.

Sessie 2

Ademruimte

In de tweede sessie herhalen we kort de oefeningen van de vorige sessie en verklap ik meteen het tweede geheim.

Het thema is ademruimte: aan de hand van enkele stretchtechnieken laat ik je ervaren hoe we het lichaam meer bewegingsvrijheid kunnen geven. (Het is aangeraden om met losse kledij te komen)

Aansluitend begeleid ik je in een ademsessie waarin we de vloeiende adembeweging van het middenrif trainen.

Wanneer je veel lichamelijke spanning ervaart in de schouders, rug of nek, plannen we aanvullend een deep tissue massage, gericht op het losmaken van de secundaire ademhalingsspieren.

Sessie 3

Zenuwstelsel regulatie

In deze sessie laat ik je de connectie tussen je ademhaling en je zenuwstelsel voelen en ervaren. We starten met een korte uitleg en overlopen je vooruitgang met de oefeningen. hoe je ademhaling invloed heeft op spanning en ontspanning in je lichaam.

Je ontdekt hoedat je je ademhaling kunt gebruiken om je lichaam te balanceren, activeren en tot rust te brengen. Na deze sessie heb jij al veel meer vertrouwen en diepgang in je ademhaling. Ook na deze sessie krijg jij lectuur mee naar huis om zelf aan de slag te gaan met enkele oefeningen.

Sessie 4

Ademritme

In de laatste sessie starten we met een moment van reflectie: welke veranderingen, inzichten en uitdagingen heb je de voorbije weken ervaren? Vervolgens laat ik je verschillende oefeningen zien waarbij je de ademhaling combineert met beweging, een natuurlijke en noodzakelijke samenwerking binnen het lichaam. We sluiten het traject af met een integrerende ademsessie, waarin alles wat je geleerd en gevoeld hebt samenkomt. Tot slot stellen we een persoonlijk ademplan op: wat neem je mee uit deze sessies, en welke oefeningen blijf je inzetten in je dagelijkse routine? Van hieruit kan je ervoor kiezen om je ademhaling verder te verdiepen in een therapeutische ademsessie, een volgende stap richting meer emotionele regulatie, rust en innerlijke controle.