

Basiscursus Beter ademen®

Woensdag 14 en 28 juni, 13.30 – 16.30 uur

Door Adem Academie Nederland, Anja van Proosdij

Erve Deperman Reutum

Je gedachten tot rust brengen en weer frisse energie door je lichaam voelen stromen. Dat leer je tijdens de Beter ademen® Basiscursus.

In de introductieworkshop die je misschien hebt gevolgd, merkte je al, dat je door anders te ademen je je ook anders gaat voelen. Adem heeft invloed op de mate waarin je ontspant. In deze cursus leer je daar zelfstandig mee aan de slag te gaan zodat je het op elke moment van de dag en op elke plek kunt toepassen.

De cursus bestaat uit twee middagen.

Tijdens de eerste trainingsmiddag focus je op hoe je je adem omlaag brengt in je lichaam en vooral ook laag houdt. Je verkent (nog meer) nieuwe ademspieren en versterkt deze. Je zorgt vooral dat je aandacht en energie naar beneden gaat, door het bekkengebied heen naar je voeten. Dat maakt je leeg, voert het te veel aan prikkels af en brengt je beter in contact met je eigen lichaam. Na de eerste cursusmiddag kun je thuis aan de slag met een toegankelijke adem oefening die dit proces verder in gang zet.

De tweede middag staat de ontspanning van alle ademspieren centraal. Ontspan je deze, dan ontspant de rest van je lichaam mee. Je leert de adem vanuit ontspanning te laten opkomen. Adem haal je tenslotte niet, adem 'is er'. Komt de inademing vanzelf en van onderaf én is er een kleine adempauze tussen de uit en inademing, dan neemt je lichaam de zuurstof veel effectiever op. Dit maakt je gezonder en innerlijk rustig en brengt je in verbinding met je bewuste zelf. Na deze tweede middag kun je thuis verder met een vervolg op de eerste oefening. Het is nog steeds laagdrempelig en helpt je om een lager en kalmer adempatroon aan te leren, met alle goede gevolgen van dien. Je ontvangt daarnaast via Adem Academie Nederland online ondersteuning voor thuis. Je geeft daarvoor je email adres door en kunt gebruik maken van fijne luisteroefeningen en korte instructie video's die aansluiten op wat je hebt geleerd.

Sociaal werkers Mantelzorg Edith Harmsen en Nicolet Plegt (Stichting welzijn Tubbergen- Dinkelland, SWTD) organiseren deze cursus samen met de Ademacademie Nederland. **De cursus is alleen te volgen als geheel.** Er is plek voor maximaal 16 mensen, dus meld je snel aan.

Waar en wanneer

De cursus vindt plaats bij Erve Deperman, Zoekeweg 18 in Reutum op woensdag 14 en 28 juni van 13.30 uur tot 16.30 uur.

Anmelden kun je doen per email bij e.harmsen@swtd.nl of n.plegt@swtd.nl of telefonisch 06-38594369 / 06-38275388. (ook voor meer informatie).

De sociaal werkers Mantelzorg bieden ondersteuning, persoonlijk advies, vrijwillige inzet en emotionele steun aan mantelzorgers.

We zijn aangesloten bij PLATFORM MANTELZORG.nl