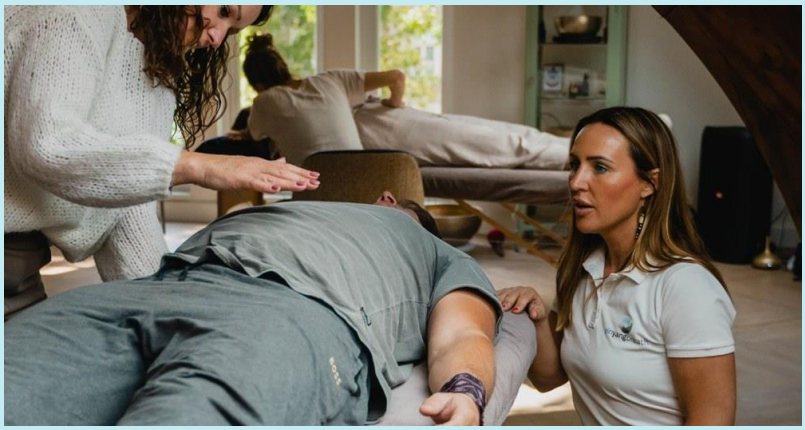
yinyangbreath
· official facilitator ·





YinYang Breath® · Ademtherapie Opleiding

Verander de adem, verander levens



HEB JIJ EEN VERLANGEN OM ANDERS MET DE ADEM TE WERKEN, MET DIEPGANG, VAKMANSCHAP EN BELICHAMING?

De 9 daagse opleiding YinYang Breath® Ademtherapie is een complete beroepsopleiding in adem- en lichaamswerk.

Gedurende 9 lesdagen, verspreid over enkele maanden, komen ademfysiologie, emotioneel en traumasensitief lichaamswerk, zenuwstelselregulatie en moderne wetenschappelijke inzichten samen binnen één geïntegreerde visie.

Wij zijn geen standaard ademopleiding. Je leert niet alleen hoe je ademwerk toepast, maar vooral ook wanneer, waarom en voor wie.

WWW.HETCOACHLOKAAL.NU

HET FUNDAMENT VAN ONZE OPLEIDING

Ademhaling staat voortdurend in relatie met hoe we bewegen, voelen, denken en reageren. Ze weerspiegelt de staat van ons autonome zenuwstelsel en beïnvloedt tegelijkertijd processen als stressregulatie, emotionele verwerking, herstel en aanwezigheid.

Juist daarom werken we niet vanuit één ademtechniek, maar leren we verschillende ademinterventies af te stemmen op de hulpvraag, de belastbaarheid en het fysiologische vermogen van het lichaam om verandering te dragen. De verbonden ademhaling is daarin één van de vele instrumenten, niet het vertrekpunt van iedere sessie.



Wij geloven niet dat één ademtechniek voor iedereen de oplossing is. Je leert het lichaam lezen voordat je gaat interveniëren.



WAAROM DEZE OPLEIDING ANDERS IS DAN ALLES WAT JE TOT NU TOE HEBT GEZIEN

De meeste ademopleidingen richten zich op één techniek. En hoewel techniek belangrijk is, leer je bij ons de volledige mens begeleiden. De YinYang Breath® methodiek brengt werelden samen die vaak los van elkaar bestaan, de precisie van anatomie en fysiologie, de helderheid van wetenschap en vooral de diepgang van emotioneel afgestemd en traumasensitief lichaamswerk.

Je ontwikkelt je tot een therapeut die niet alleen een ademtechniek aanleert, maar een veld draagt waarin heling plaatsvindt. Een traumasensitieve begeleider met een sterk therapeutisch kompas, onderlegd vanuit wetenschappelijke kennis over fysiologie en anatomie.

Moderne wetenschap, therapeutisch vakmanschap en belichaamde ervaring vormen de basis. Niet de techniek staat centraal, maar de afstemming op het zenuwstelsel, de belastbaarheid en de hulpvraag van de cliënt.

WIJ HETEN JOU VAN HARTE WELKOM IN ONZE GROEIENDE COMMUNITY

Een netwerk van gelijkgestemde ademtherapeuten dat met je meegroeit, professioneel, warm en verbonden.

Wanneer je deze opleiding volgt, stap je niet alleen in een leertraject. Je stapt een gemeenschap binnen van ademtherapeuten, docenten, spaceholders en lichaamswerkers die elkaar blijven dragen, inspireren en versterken. Samen vormen we een netwerk waarin je mag leren, groeien en uitwisselen.



Wij bieden een sterke community. Je sluit je aan bij een groeiend veld van therapeuten die samen leren en samen dragen. Velen gingen je al voor.



WAAROM KIES JE VOOR YINYANG BREATH®?

Omdat de adem meer is dan een techniek, het is een krachtveld, een taal, een bewustzijnslaag. Van neurofysiologie en trauma tot emotioneel en therapeutisch lichaamswerk.

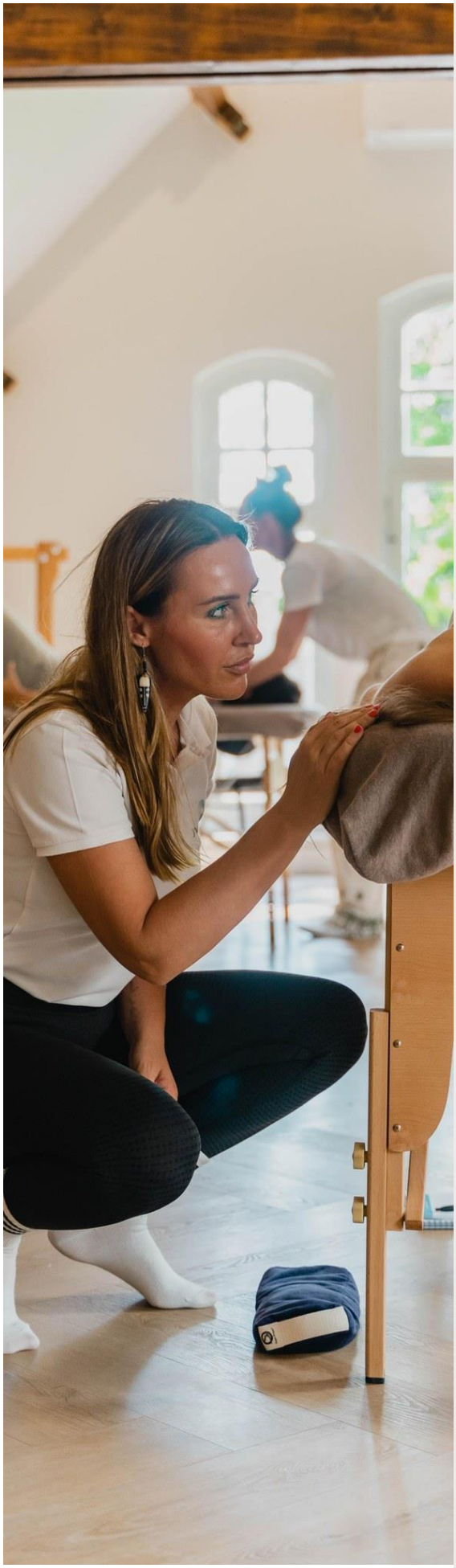
Een unieke combinatie van Yin & Yang. Zowel zachte, regulerende ademtechnieken als diepe, transformerende sessies.

Volledig traumasensitief & polyvagal informed. Je leert niet alleen technieken, maar het zenuwstelsel begrijpen en begeleiden.

Een holistische benadering. We verbinden anatomie, fysiologie en wetenschap met emotionele processen, lichaamswerk, energetisch bewustzijn en spiritualiteit.

Integratie van lichaam, psyche, energie en bewustzijn. Een multidimensionale opleiding die de hele mens aanspreekt.

Professionele begeleiding door ervaren docenten. Met jarenlange expertise in ademwerk, emotioneel lichaamswerk, trauma, veranderprocessen én praktijkvoering.



DIT IS WAT JE KRIJGT ZODRA JE INSTROOMT

✓ Een groeiend professioneel netwerk

Je komt terecht in een community waarin je elkaar versterkt, voor doorverwijzingen, samenwerkingen, co-facilitatie, vragen en inspiratie.

✓ Uitwisseling van aanvragen

We krijgen regelmatig aanvragen voor 1:1 sessies, ademsessies in bedrijven, events, retreats en groepscirkels. Deze delen we met de community, zodat iedereen kan groeien, zichtbaarheid krijgt en praktijkervaring opdoet.

✓ Casuïstiekoverleg & supervisiemomenten

In een besloten omgeving kun je vragen stellen, casussen bespreken, sparren en ontvangen wat je nodig hebt. Je staat er nooit alleen voor.

✓ Regelmatig samen ademen (online & live)

Community breaths, verdiepingsmomenten en themasessies voor wie wil blijven groeien. Laagdrempelig, verbindend en voedend.

✓ Jaarlijkse fysieke “Adem Contact Dag”

Een dag vol adem, verdieping, workshops, co-regulatie, inspiratie en tribe energie, om elkaar live te ontmoeten en ons netwerk te versterken.

✓ Een plek waar je altijd kunt terugkomen

De opleiding stopt niet wanneer je je diploma ontvangt, je blijft deel van onze lineage. Een ademtherapeut die verbonden is met een community werkt veiliger, zelfverzekerder, beter ondersteund en beter geïnformeerd.

WAT JE LEERT TIJDENS DEZE OPLEIDING

✓ Adem en bewustzijn · Jouw kern als ademtherapeut

- Professioneel begeleiden met verschillende ademtechnieken, doelgericht ingezet en afgestemd op de hulpvraag en de behoeften van de cliënt.
- De verbonden ademhaling professioneel, veilig en traumasensitief begeleiden, met aandacht voor regulatie, draagkracht en de dynamiek van het proces.
- Adempatronen observeren, analyseren en interpreteren, en vanuit deze inzichten passende therapeutische interventies toepassen.
- De psychologie van de adem en de wisselwerking tussen ademhaling, emoties, gedrag, overtuigingen en het autonome zenuwstelsel.
- Dimensional Breath®, de relatie tussen ademhaling, hersengolven (bèta, alfa, theta en delta) en bewustzijnstoestanden.
- Werken vanuit een integrale benadering van de fysieke, mentale, emotionele en spirituele dimensies, met als basis het fysieke lichaam, de ademfysiologie en het zenuwstelsel.

✓ Neurofysiologie, polyvagaal & trauma

- Een helder, praktisch begrip van het zenuwstelsel, hoe de nervus vagus, stressrespons en regulatiestaten samenwerken.
- Signalen van spanning, overprikkeling en freeze herkennen en cliënten veilig, afgestemd en traumasensitief begeleiden.
- Werken met grounding, titratie en pendulatie, zachte interventies die het systeem reguleren zonder overweldiging.
- Iemand ondersteunen wanneer er meer emotie, spanning of onrust bovenkomt. Het uitgangspunt is niet “fixen”, maar veiligheid en afstemming bieden.



HERSTEL DE ADEM, REGULEER HET ZENUWSTELSEL & BEVRIJD HET LICHAAM VAN DIEPGEWORTELDE SPANNING

Je leert hoe fysieke, emotionele en energetische belasting zich in het lichaam kan vastzetten, en hoe je op een veilige, professionele en afgestemde manier ruimte creëert voor ontlading, herstel en hernieuwde doorstroming. Je ontwikkelt kennis en vaardigheden rondom psychosomatiek, zenuwstelselregulatie en lichaamsbewustzijn, en leert signalen van opgeslagen spanning en beschermingspatronen herkennen.

Je krijgt tools aangereikt om cliënten te ondersteunen bij

het reguleren van het zenuwstelsel · het vergroten van lichaamsbewustzijn · het verminderen van chronische spanning · het vrijmaken van vastgezette emotionele of fysieke patronen · het herstellen van interne balans en veerkracht

Ademwerk, triggerpointtechnieken, dynamische beweging, somatische processen, energiewerk en de-armouring, samen één veelzijdige therapeutische benadering.

✓ Lichaamswerk & Touch

- Voelen, volgen en begeleiden zonder te forceren, aanraking als regulerend instrument. Ondersteunende en kalmerende aanraking.
- Werken met drukpunten, de-armouring (faciale unwinding) & Present Touch technieken.
- Psoas release en werken met trauma in het bekkengebied.
- Visceraal release, ontspanning van organen en weefsels in de buik.





✓ Emotioneel & traumasensitief lichaamswerk

De kern van YinYang Breath®

- Diep gedragen emotioneel lichaamswerk, waarin adem, aanraking en aanwezigheid samenkomen.
- Herkennen hoe spanning, schrik en oude ervaringen zich in het lichaam vastzetten, en daar veilig en in het tempo van de cliënt mee werken.
- Werken binnen het window of tolerance, met titratie en pendulatie, zodat ontlading mogelijk wordt zonder overweldiging.
- Begeleiden van emotie, ontlading en integratie, met aandacht voor grenzen, autonomie en nazorg.
- Holding without fixing. Een veld dragen vanuit volledige aanwezigheid, zonder het proces te willen sturen, invullen of oplossen.
- Waar passend verweef je ook ceremoniële elementen, sound en stem in je begeleiding.

YinYang Breath® · Ademtherapeut Opleiding

Verander de adem, verander levens



✓ Praktische Professionalisering

- Veiligheidskaders & contra-indicaties, medische en psychische red flags, medicatie.
- Intakegesprekken voeren, dossiers bijhouden, samenwerken met zorgprofessionals.
- Therapeutisch ethisch werken en een gezonde praktijk opbouwen, in samenwerking met (huis)arts en therapeuten.

✓ Toetsing & Certificering

- Practicumuren, supervisie, intervisie.
- Casuïstiek + live assessment (veiligheid, interventiekeuze, integratie).
- Diploma bij aantoonbare competentie, aanwezigheid bij alle lesdagen en ingeleverde opdrachten.

yinyangbreath
official facilitator

✓ Dimensional Breath®

Uniek in Nederland!

Wij zijn de eerste Nederlandse opleider die Dimensional Breath® heeft geïntroduceerd. Je leert hoe je deze krachtige modaliteit inzet voor multidimensionaal reizen door verschillende lagen van het bewustzijn. Jouw cliënten maken een diepgaande reis, begeleid door op maat geschreven regressiescripts en speciaal gecomponeerde muziek.

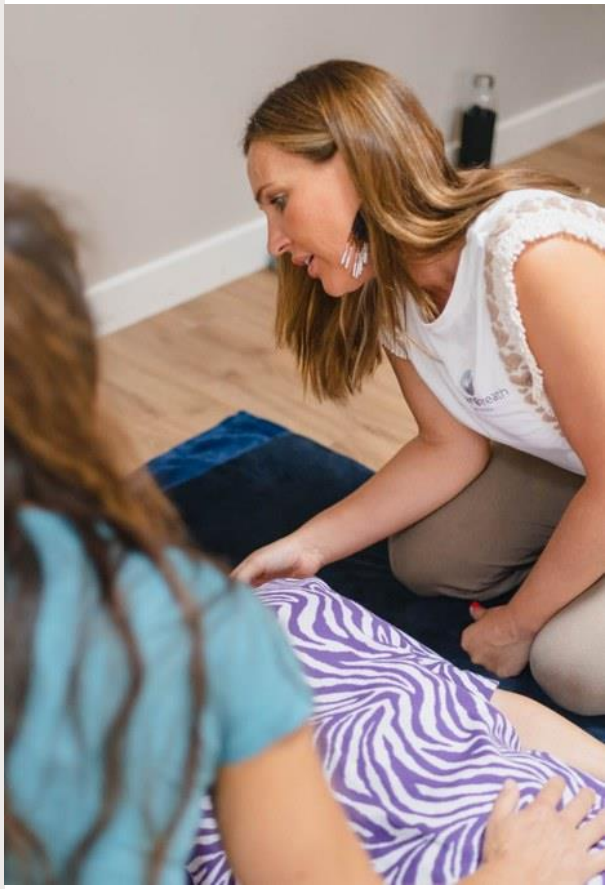
WAT JE NA DE OPLEIDING KUNT TOEPASSEN

- Cliënten begeleiden met verbonden ademhaling en een breed scala aan regulerende ademtechnieken, afgestemd op hulpvraag en draagkracht.
- De samenhang begrijpen tussen het fysieke lichaam, de adem, het autonome zenuwstelsel en emotionele processen.
- Lichamelijke signalen, stressresponsen en emotionele reacties herkennen, duiden en meenemen in je begeleiding.
- Een ademsessie zorgvuldig opbouwen, begeleiden en afronden, met aandacht voor contra-indicaties, regulatie en integratie.
- Emotioneel en traumasensitief lichaamswerk integreren binnen ademtherapie, afgestemd op het proces van de cliënt.

VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING?

Deze opleiding is geschikt voor iedereen die

- Zich professioneel wil ontwikkelen in ademtherapie.
- Lichaamsgericht wil leren werken met stress, trauma en emotionele processen, met de adem als therapeutische ingang.
- Zich wil verdiepen in anatomie, ademfysiologie en het autonome zenuwstelsel.
- Zich wil verdiepen in emotioneel en traumasensitief lichaamswerk.
- Vanuit belichaamde aanwezigheid en onderscheidingsvermogen het proces van de ander wil begeleiden.
- Een professionele praktijk wil opbouwen binnen een betrokken community.



Deze opleiding is bedoeld voor therapeuten, coaches, lichaamswerkers, yogadocenten, psychosociaal begeleiders, facilitators en iedereen die een roeping voelt. Het is een beroepsgerichte opleiding en geen vervanging voor persoonlijke therapie.



WAAROM MENSEN ZICH AANGETROKKEN VOELEN TOT DEZE OPLEIDING

Omdat ademtherapie zoveel meer omvat dan het toepassen van ademtechnieken. Het vraagt om kennis van het lichaam, inzicht in neurofysiologische en emotionele processen, therapeutische vaardigheden én het vermogen om werkelijk aanwezig te zijn.

Onze missie is om therapeuten op te leiden die begrijpen wat zij doen, waarom zij het doen en wanneer juist niets doen van betekenis kan zijn.

WAT ANDEREN OVER ONS ZEGGEN

★★★★★

“Ik heb eerder een ademopleiding gevolgd, maar dit kwam veruit niet in de buurt van deze diepgang. Ik voel me voor het eerst écht bekwaam om mensen te begeleiden in transformerende processen.”

★★★★★

“De combinatie van trauma-sensitief werken, ceremonieel werk en veilig adem faciliteren… dat is goud. Dit zou verplichte basis moeten zijn voor elke therapeut.”

★★★★★

“Deze opleiding heeft mijn leven én mijn werk volledig veranderd.”

★★★★★

“De community is een groot geschenk. Het is geweldig om met zo’n grote groep gelijkgestemden elkaar te versterken. Dit voelt als een tribe.”

ONS TEAM

Aan de YinYang Breath® ademtherapeut opleiding zijn meerdere mastertrainers & spaceholders verbonden, ieder met een eigen unieke expertise.

Samen brengen zij een rijkdom aan kennis, ervaring en perspectief, waardoor deelnemers zich ontwikkelen tot ademtherapeuten die werken vanuit belichaming, integriteit en vakmanschap.



PRAKTISCHE INFORMATIE

- Duur: 9 lesdagen van 10.00 tot 17.00 uur
- Kosten: €1995 (vrijgesteld van btw)
- Groepsgrootte: minimaal 6, maximaal 10 deelnemers
- Locatie: Braamt

Inbegrepen. Diploma na succesvolle afronding, een zeer uitgebreid handboek als studie- en naslagwerk, presentaties bij de lesstof, een uniek gecomponeerd DB Breath®-muziekstuk en een uitgebreide lunch tijdens alle lesdagen.

Betalen. Je kunt de opleiding direct aanschaffen via onze webshop. Liever in termijnen? Dat kan in 3 tot maximaal 6 maandelijkse betalingen. Neem hiervoor contact op via contact@hetcoachlokaal.nu.

Diploma. Om in aanmerking te komen voor het diploma woon je alle lesuren bij en houd je praktijksessies met proefcliënten, waarvan je reflectieverslagen indient ter beoordeling. Kun je een dag niet? Deze kan soms in overleg worden ingehaald bij een andere groep.

Startmoment juni 2027

Blok 1
do 3, vr 4 en za 5 juni

Blok 2
do 24 en vr 25 juni

do-avond 15 juli · online meeting (60 min)

Blok 3
do 26 en vr 27 augustus

do-avond 2 september · online meeting (60 min)

Blok 4
vr 24 en za 25 september

De opleiding staat ingeschreven in het kwaliteitsregister alternatieve therapeuten en is HBO conform, 205 SBU en 7,32 GRO-punten. Het Coach Lokaal is GRO erkend, de opleidingen zijn opgenomen in het GAT Register Opleidingen en erkend door CAT, Complementaire Kwaliteitstherapeuten. De opleidingen staan geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO).

Deze opleiding wordt niet aangeraden bij een bipolaire stoornis, schizofrenie, acute hartaandoeningen, epilepsie of zwangerschap. Gebruik je medicijnen die invloed hebben op de hersenen, overleg dan vooraf met ons. Deze opleiding is geen vervanging van medische behandeling en maakt geen aanspraak op genezing van medische aandoeningen.

Ook na de opleiding. Na de opleiding kun je onderdeel blijven van een betrokken community van ademtherapeuten en vakgenoten. Een plek waar kennis, ervaringen en expertise worden gedeeld, waar ruimte is voor intervisie en waar je je persoonlijk en professioneel verder blijft ontwikkelen.

Twijfel je of deze opleiding bij je past? Neem gerust vrijblijvend contact op. **Anneke 06-27488172**

De opleiding kan fenomenale veranderingen teweegbrengen in zowel jouw leven als in het leven van jouw cliënten