YinYang Breath® pijlers

HET FUNDAMENT VAN ONZE OPLEIDING

Onze opleiding tot ademtherapeut rust op een eenvoudige maar krachtige waarheid, namelijk dat de adem een waardevolle sleutel tot verandering is. Afhankelijk van de ademtechniek activeert het lichaam fysiologische mechanismen die helpen herstellen, reguleren en spanning ontladen. Denk aan de activering van het parasympatisch zenuwstelsel, een hogere hartritmevariabiliteit, verlaging van stresshormonen en een toename van interoceptief bewustzijn.

De ademtherapeut staat hierin niet centraal als ‘fixer’, maar als een professionele begeleider die met aanwezigheid, afstemming en vakmanschap het proces ondersteunt. Dat vraagt om deskundigheid, heldere methodiek en voortdurend zelfonderzoek. Vanuit dit uitgangspunt is onze opleiding opgebouwd rond een aantal kernprincipes.



Belichaamde ervaring

Je kunt anderen alleen begeleiden door gebieden die je zelf verkend hebt. Daarom vormt het eigen beoefenen van ademhalingstechnieken en verbonden ademwerk de basis. Dit ontwikkelt interoceptie, regulatievermogen en belichaamde kennis, iets wat niet uit een boek te leren is. Hierdoor kun je stabiel, gegrond en aanwezig blijven bij het proces van een ander.



Praktische tools en technieken

Je ontwikkelt een breed scala aan interventies, emotioneel en traumasensitief lichaamswerk, stemgebruik, coachingstechnieken en het zorgvuldig vormgeven van muziek, klank en sfeer. Deze elementen helpen ademhalers om te verdiepen, te ontladen en gegrond te blijven. De technieken worden gekoppeld aan kennis over het zenuwstelsel, ademfysiologie en traumasensitieve begeleiding.

YinYang Breath® pijlers

HET FUNDAMENT VAN ONZE OPLEIDING



Innerlijke groei en bewustzijn

Een krachtige ademtherapeut heeft een helder zicht op het eigen binnenwerk. Daarom is een groot deel van de opleiding gericht op jouw persoonlijke ontwikkeling, het herkennen van je patronen, grenzen, triggers en verdedigingsmechanismen. Deze zelfkennis maakt je authentiek, zacht én stevig in je rol als begeleider.



Zuivere & ongehechte empathie

Je leert aanwezig te zijn bij de ervaring van een ander zonder erin mee te trekken. Dit vraagt om een goed ontwikkeld onderscheidingsvermogen: wat is van jou, wat is van de ander, en hoe blijf je afgestemd zonder verstrengeling? Deze houding is in lijn met traumageïnformeerd werken en bevordert veiligheid in de sessies.

yinyangbreath
· Dimensional Breath ·

Heldere taal en onderbouwing

We trainen je om onderscheid te maken tussen ervaring, interpretatie en feitelijke informatie. Waar mogelijk werken we met wetenschappelijke inzichten uit ademfysiologie, polyvagaaltheorie, stressregulatie, traumawerking en klinische studies over ademinterventies. Dit maakt je begeleiding zowel intuïtief als professioneel onderbouwd.

YinYang Breath® pijlers

HET FUNDAMENT VAN ONZE OPLEIDING



Professionele houding en ethiek

Veiligheid en integriteit vormen de ruggengraat van ons werk. Je leert duidelijke grenzen hanteren, werken met consent en een sessie van begin tot einde zorgvuldig vormgeven. Dit omvat ook nazorg, doorverwijzing waar nodig en ethisch verantwoord handelen binnen je professionele rol.

GRO Geregistreerde Opleiding

Het Coach Lokaal is GRO erkend en onze opleiding is opgenomen in het GAT Register Opleidingen.

De opleiding is HBO conform, omvat 205 SBU en levert 7,32 GRO-punten op. *Dit ondersteunt onze deelnemers bij registratie binnen relevante beroepsverenigingen.*

CRKBO Geregistreerde Opleider

Het Coach Lokaal staat als opleider geregistreerd bij het CRKBO (Centraal Register Kort Beroepsonderwijs). Daardoor zijn onze opleidingen vrijgesteld van btw.