

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. Door bewuste ademhalingsoefeningen activeert het lichaam bewezen fysiologische mechanismen die helpen herstellen, reguleren en spanning ontladen. Denk aan de activering van het parasympatisch zenuwstelsel, verbeterde gasuitwisseling, 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, subtiel 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, adempysiologie en traumabewuste 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 trauma geïnformeerd werken en bevordert veiligheid in de behandelingen / sessies.



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

Wij zijn aangesloten bij GRO (Geregistreerde Opleidingen). Dit betekent dat onze opleiding voldoet aan de kwaliteitscriteria voor professioneel lichaamsgericht werk, coaching en therapiebegeleiding. Hiermee kunnen deelnemers zich registreren binnen relevante beroepsgroepen.



CRKBO Geregistreerde Opleider

Onze opleiding is geregistreerd bij het CRKBO (Centraal Register Kort Beroepsonderwijs). Dankzij deze registratie voldoen wij aan de landelijke eisen voor beroepsonderwijs en zijn onze opleidingen vrijgesteld van btw.