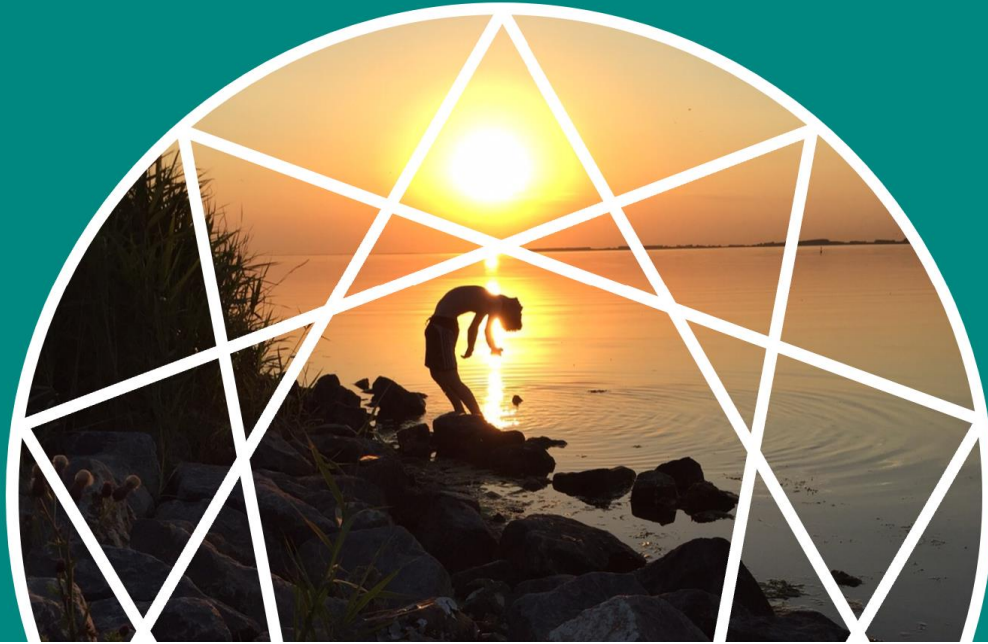


De opleiding – een reis in 15 delen

Om je potentieel vrij te maken en je talenten te ontplooien



Opleiden is voor ons:

- ontwikkelen, bekwamen, vormen en begeleiden.
- delen van alles wat we zelf hebben ervaren.
- inspireren, uitwisselen, uitdagen vanuit gelijkwaardigheid.

Opleiden is voor ons een missie!

Is uitdragen en delen van al het moois dat Breathfulness te bieden heeft:
een handboek voor een **bezield, vreugdevol en authentiek leven.**

Om jou verder te brengen op je pad om vanuit je liefde, kracht, wijsheid en licht te leven.



Of zoals Daniëlle het verwoordde



*De opleiding was beslist een verdieping op de Retreat. Ik ben mezelf nog wel 100 x tegengekomen, maar ben er in alle gevallen sterker uit gekomen. De opleiding is super compleet met invalshoeken die je bij een reguliere coachopleiding niet meekrijgt. Het is een reis waarin je jezelf heel goed leert kennen, waarin veel wordt gedeeld, gehuild, maar vooral ook wordt gelachen. **Ik had het voor geen goud willen missen!** En nu... nu ben ik er klaar voor om zelf de touwtjes in handen te nemen. Ik run al een tijd met veel passie mijn eigen Breathfulness praktijk. Ik voel me zeker, ik voel me gelukkig en sta volledig in mijn kracht. Iets dat ik mijn vorige levensjaren nog niet ontdekt had. Alleen daarom al raad ik iedereen aan, die hiernaar op zoek is, de opleiding te volgen. Het is het beste dat ik ooit gedaan heb.*

Een diepte-investering voor je persoonlijke en professionele ontwikkeling, want we noemen de opleiding veel liever een reis die je beleeft én doorleeft. Een bijzondere en intense reis langs de negen levensfasen: via zielsbesluit (ja-zeggen tegen het leven en je eigen levenspad) naar geboorte, eerste levensjaren, kindertijd, puberteit, jongvolwassenheid, volwassenheid tot aan afronding en neutraliteit.

Ben jij nieuwsgierig, onderzoekend en bereid om de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen? Dan biedt deze opleiding je volop kansen. Een reis met veel bewustwording, groei, ontwikkeling, innerlijke vrijheid, kracht, passie en vervulling. Zowel in je persoonlijke leven als in je professie.

Breathfulnesscoach is een levensbegeleider

Breathfulnesscoaching is niet iets gaan dragen van de ander, niet iets overnemen van de ander of de ander proberen te redden. Het is de ander begeleiden in die stukken waar hij/zij in het dagelijks leven niet aan toekomt, omdat het niet veilig is, te druk is, te complex is, te... is. Daarom staat in onze opleiding centraal dat je als Breathfulnesscoach een veld van veiligheid, aanwezigheid en inspiratie creëert, waardoor er vertrouwen is om te kijken naar die delen waar nog pijn zit, naar die delen die nog niet tot ontwikkeling zijn gekomen. Kortom de delen die nog in de schaduw leven, de donkere kant.

Patricia verwoordde het als volgt: *de opleiding was mijn grootste innerlijke reis om mijn ziel te bevrijden. En van daaruit anderen te mogen begeleiden in het bevrijden van zijn/haar ziel. De innerlijke reis die ik al eerder begonnen was, heeft met deze opleiding verder een vorm gekregen. **Vooraf niet bedacht, maar ben thuisgekomen in mezelf.***

Een heerlijke
ontlading na
afronding van de
reis in 15 delen.



Interview met Nikki van Breathwork Movement

Als groot adem-enthousiast met een oneindige fascinatie voor de werking van het lichaam en onze geest, heeft Nikki van der Velden The Breathwork Movement neergezet met een missie: zoveel mogelijk mensen kennis laten maken met de kracht van de adem. Onlangs had zij een verhelderend interview met ons over Breathfulness met als thema **Ontdek de magie van de adem en het leven**.

Nikki: *Wie zijn jullie?*

Wij zijn de grondleggers van de Breathfulness methode. **Breathfulness is een handboek voor een bezielde, vreugdevol en authentiek leven**. Het is een combinatie van coaching en bewustwording over de adem én het leven. Want adem is leven, en Breathfulness staat voor de volheid van de adem, dus ook voor de volheid van het leven.

De Breathfulness opleiding is dan ook veel meer dan alleen een ademopleiding. Ja, de opleiding neemt je tot in detail mee in de adem, maar ook in het leven zelf. Een belangrijk deel van de opleiding is het doorgronden van levensprocessen en alle levensfasen die je als mens doorloopt. We inspireren en trainen dan ook vanuit een grote passie voor het leven, onze levenservaringen en de opgedane kennis, mede vanuit onze jarenlange werkervaring in het werkveld van de complementaire gezondheidszorg.

Nikki: *Wat is volgens jullie een goede ademcoach?*

Ademcoaching is bewustwording geven over iemands adempatroon en ondersteuning bieden om de ademhaling op een helende manier te leren gebruiken. **Ademen is leven, en leven is ademen**. Het is onlosmakelijk met elkaar verbonden, **de adem is de brug tussen lichaam, geest en ziel**. Een goede ademcoach kijkt dus verder dan alleen naar een ademtechniek. Hij of zij is een levensbegeleider.

Ademcoaching gaat voor ons niet alleen over het fysieke ademen, maar echt over het leven. Een adempatroon laat precies zien hoe je in het leven staat, welke thematieken er (nog) spelen, hoe je omgaat met stress en ontspanning en hoe je open staat voor vreugde, vervulling en bezieling.

Het is niet de vraag óf je ademt (autonome (ziels)aansturing), maar hóe je ademt (willekeurige (persoonlijkheids)aansturing). De autonome aansturing van de adem zorgt er bijvoorbeeld voor dat je 's nachts kunt slapen en toch blijft ademen. Dit noemen wij een bezielde ademhaling: die voortkomt uit je essentie, uit de natuurlijke 'zin' om het leven op aarde te leven. De willekeurige aansturing van je ademhaling wordt beïnvloed door het cognitieve brein, oftewel je gedachten en overtuigingen, en het limbische, emotionele brein: je gevoelswereld en levenservaringen. Het cognitieve en emotionele brein zijn samen verantwoordelijk voor de vorming van je persoonlijkheid: hoe je omgaat met tegenslag, pijn en verwondingen en alles wat er op je levenspad komt; kortom hoe je in het leven staat. Dit wordt allemaal zichtbaar weergegeven in iemands adempatroon.

Een goede ademcoach kan een adempatroon herkennen en de brug slaan naar het dagelijks leven van de coachee én begeleidt hem of haar op subtiele, zachte wijze bij een ademervaring om bepaalde patronen te overstijgen, ook als dit zeer intens is. **Goede ademcoaching omvat mentale coaching én energetisch, ziels- en lichaamswerk**. Je moet zowel met de ziel als met de menselijke persoonlijkheid kunnen werken. Hiervoor heeft de coach intuïtieve en invoelende kwaliteiten nodig, moet levensprocessen kunnen doorgronden en tools voor lichaamswerk op een goede manier kunnen toepassen.

Nikki: *Wat leer je in de Breathfulness opleiding?*

Met de Breathfulness opleiding word je specialist in het begeleiden van coachees naar een optimale ademhaling. Je leert adempatronen herkennen, begrijpen, vertalen naar het dagelijks leven, en je ontwikkelt tools om de ademhaling te optimaliseren. Daarnaast is een belangrijk deel van onze opleiding het doorgronden van het leven. Als deelnemer aan de opleiding vergaar je allerlei inzichten over je eigen levensloop en krijg je bovendien hele complete informatie over alle levensfasen die je als mens doorloopt. Denk aan het zielsbesluit en het geboorte-proces, de kindertijd, puberteit, jongvolwassenheid en de verschillende fasen van volwassenheid.

Als kapstok voor het begrijpen van de levensfasen en levensprocessen hebben we een extra dimensie ontwikkeld bij het enneagram, die zich van de negen persoonlijkheidstypes onderscheidt, namelijk de levensfasen. Ons model helpt je om verbanden te zien tussen elke levensfase en ondersteunt je persoonlijkheid om emotionele blokkades, belemmeringen, familieverstrikkingen of trauma's in elke levensfase helder te krijgen en te doorleven. En beperkende gedachten en overtuigingen om te zetten in bekrachtigende gedachten en overtuigingen. Zo kun je je weer gaan herinneren wie je in essentie bent en waar je 'warm voor loopt', waar je innerlijke vuur van aangaat.

De Breathfulness opleiding bestaat uit 15 modules van 3 dagen, met een doorlooptijd van 1,5 jaar. Zo heb je voldoende tijd om alles in jezelf te integreren en is de opleiding niet alleen een professionele, maar ook een persoonlijke verrijking. In de eerste vijf modules wordt de basis van het ademwerk en de levensfasen gelegd. Daarna doorgrond en ervaar je de belangrijke thematieken van elke levensfasen. Per module (vanaf module zes) ga je met één levensfase de diepte in en maak je steeds de koppeling met het ademwerk. De tools die je als ademcoach verzamelt worden zo steeds verder uitgebreid. Alles wordt praktisch toepasbaar gemaakt en ook aangevuld met diverse coachtools uit onder andere NLP en familie opstellingen/systemisch werk. Ondersteuning voor de opleiding zijn ook de vijf boeken die we geschreven hebben over Breathfulness, onder andere *Het handboek voor een vreugdevol en authentiek leven*, *Het is tijd om allemaal te gaan puberen!* en *Heling en harmonie door de adem*.

Een belangrijke pijler tijdens de opleiding is het doen. Bij de meeste modules is er ruimte voor het geven en ontvangen van een ademsessie of coachoefening. Ook organiseren we workshopavonden waardoor je ervaring opdoet met het begeleiden van meerdere ademsessies en/of meerdere coachees tegelijk. Als je de opleiding volgt heb je ook de mogelijkheid als coach mee te gaan tijdens onze Retreats. Ook op die manier doe je een hoop praktijkervaring op, ook als het gaat om groepsprocessen. Aan het eind van de opleiding, heb je dus niet alleen inhoudelijk, maar ook vanuit de praktijk, enorm veel ervaring en levenswijsheid verzameld.

Nikki: *Is er een speciale ademtechniek die centraal staat bij Breathfulness?*

Binnen Breathfulness gebruiken we de harmoniserende ademhaling. Dit is een langzame, verbonden ademhaling, gebaseerd op de **natuurlijke beweging van de primaire ademhalingspielen**. Door het rustige ritme van verbonden in- en uitademen wordt het zenuwstelsel niet overprikkeld en kun je bewust aanwezig blijven bij de spanning én blijven ademen. Juist door het rustige ritme kan het lichaam zich gaan ontspannen en ontstaat er een dieptewerking, waardoor lang vastgezette emoties en trauma's weer vrijgegeven kunnen worden en de harmonie in het lichaam zich herstelt. Het lichaam krijgt zo de tijd om **tot op celniveau het helingsproces te doen**. Niet door er hard voor te werken of 'er doorheen te moeten', maar door met zachtheid aanwezig te blijven met wat zich aandient. Deze vorm van ademen is ook zeer geschikt voor mensen met een (over)gevoelig zenuwstelsel.

Nikki: *Hoe zijn jullie gekomen tot de Breathfulness methode?*

Onze eerste eigen bewuste ademervaring in 2002 was, zoals ze zeggen, een gamechanger. Het ging veel verder dan het fysieke, het was een echte zielservaring die ons op het pad heeft gebracht naar waar we nu staan. Als dit met ons kon gebeuren, konden we niet anders dan dit met de wereld delen.

Vanaf dat moment zijn we ruim tien jaar op ontdekkingsstocht gegaan door diverse ademvormen. Tot 2010 hebben wij veel gedaan met Transformational Breath. In 2003 werden we ook naar Afrika 'getrokken' en hebben we met regelmaat ademsessies, workshops en Retreats gegeven in de sloppenwijken van Nairobi. Het ademwerk dat wij in Kenia hebben mogen doen, hebben we ervaren als een enorme groei en verrijking voor ons eigen leven. Mensen werkelijk mogen ontmoeten met de adem als universele taal en voelen dat barrières, zoals woordentaal, cultuur, leefomstandigheden en huidskleur, helemaal wegvallen, heeft diepe indruk op ons gemaakt.

In 2010 kregen we innerlijke signalen om alles wat we op dat moment deden los te laten, zelfs Transformational Breath en ons werk in Afrika. Het was moeilijk en spannend om deze stap te zetten, zonder te weten waar het naartoe zou leiden, maar toch hebben we onze impuls gevolgd. We voelden dat er iets nieuws op ons pad zou komen, maar daarvoor moesten we eerst in een leegte durven stappen, in het niet weten. En ook al was er soms twijfel, het voelde voor ons niet echt als leegte maar als ruimte maken voor..., waardoor we het nieuwe konden gaan ontvangen. Dat gebeurde in 2012 toen Breathfulness zich aankondigde vanuit een inspiratie. Een nieuwe naam, een nieuw begin.

In Breathfulness konden we al onze kennis, ervaringen en (levens)wijsheid vormgeven als nieuw concept. Breathfulness is als het ware bij ons 'geboren'. Het Breathfulness harmoniserend ademen heeft de adem teruggebracht naar een natuurlijke vorm van optimaal ademen. Het ademwerk werd samen met het enneagram en de levensfasen als kapstok een mooi organisch geheel. Gezien de enorme omvang heeft het een aantal jaar nodig gehad om te rijpen. We zijn het steeds verder gaan verdiepen vanuit het geloof dat alle levensvragen te beantwoorden zijn met dit vernieuwde, visuele enneagram model. Tot op de dag van vandaag is dat nog steeds uitgekomen. Breathfulness is de volheid van de adem. Adem is leven, dus is het de volheid van het leven.

Het doorlopen van de levensfasen is de belangrijkste reden dat de opleiding bestaat uit maar liefst 15 modules: om zowel het ademen als het leven, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel te doorgronden. Deelnemers die al veel workshops of opleidingen hebben gevolgd ervaren geen doublures, maar vinden het juist een verrijking en waardevolle verdieping van eerdere opleiding(en). Verbanden worden duidelijk. Zoals Lydie, deelnemster aan de opleiding, het mooi verwoordde:

Al jaren gebruik ik bewust mijn ademhaling om mezelf emotioneel en fysiek fit te houden. Breathfulness heeft aan mijn ademwerk echt een extra dimensie toegevoegd. Het heeft me geholpen antwoorden te vinden op levensvragen, op een manier die eigenlijk niet in woorden te vatten is. Breathfulness heeft me geholpen om dichterbij mijn ware zelf, mijn zachte ik, te komen.

Nikki: *Wat onderscheid Breathfulness opleiding van andere ademopleidingen?*

Het unieke aan de Breathfulness opleiding is **de combinatie van zielswerk, traumawerk, ademwerk en lichaamswerk**. Alle aspecten zijn betrokken, en met de verschillende coachingstools waarmee we werken – denk aan NLP, opstellingen/systemisch werk, HSP en intuïtieve ontwikkeling, communicatie tools en het enneagram als persoonlijkheidsmodel en procesmodel – leggen we verbanden met

het ademwerk. Ook gaan we in op relevante (levens)thema's als een andere kijk op ziekte, spreken vanuit je hart, het geboorteprocés, hooggevoeligheid en het proces van vergeving. Je leert dus niet alleen het toepassen van een ademtechniek, maar ontwikkelt de vaardigheid om te kijken naar wat de oorzaak is van een niet optimaal adempatroon, om vervolgens een veilige bedding te bieden om vanuit zachtheid, subtiliteit en liefde verandering te realiseren. Een van onze deelnemers verwoordde het mooi:

Breathfulness brengt echt verdieping, waar andere coachings- of therapievormen stoppen.

De uitkomst van de opleiding is een bredere kijk op jezelf en op het leven – vanuit je ziel en persoonlijkheid – waardoor je veel beter om kunt gaan met alle levensprocessen die zich aandienen in je leven. We richten ons niet op een vastomlijnd model als coach met vele protocollen, maar juist op het vrijmaken en ontplooiën van je authentieke zelf. Zodat je vanuit je ware zelf je (intuïtieve) kwaliteiten inzet en neutraal in het moment afstemt op wat voor je coachee nodig is.

Voor ons is Breathfulness, in combinatie met de levensfasen, een handboek voor een vreugdevol en authentiek leven. Het (visuele) model van de levensfasen is een enorm waardevolle tool om het leven helder en begrijpelijk te maken en geeft antwoorden op alle levensvragen. Het model houdt onszelf ook nieuwsgierig en open voor groei. En daarmee blijft Breathfulness dynamisch.

Mensen komen bewust – en onbewust – naar ons toe vanwege de brede, totaalaanpak. De brede bedding waarin het ademwerk zijn plek heeft. Daarnaast is er ook begeleiding in de vorm van het mentorschap: individuele support en een klankbord tussen de modules door. Onbewust is het de ziel, die Breathfulness op iemands pad brengt. Een diep verlangen naar thuiskomen in zichzelf, de zingeving in het leven terugvinden en opnieuw betekenisvol worden. Mensen die moe zijn van het (vele) zoeken en eraan toe zijn om bij de kern te komen. De Breathfulness opleiding is een diepte-investering met een langetermijneffect. Iets wat een aantal van onze deelnemers ook teruggeven:

Ik weet nu dat de investering gezien de omvang van de opleiding niet duur is. Andere opleidingen lijken goedkoper, maar zijn vele malen korter en daarmee toch duurder. Het gaat niet alleen over het ademen, het gaat over het leven én het ademen. Een grote pré die ik ervaar is dat ik al na de tweede module het geleerde kan toepassen in mijn praktijk, waardoor ik vanaf dat moment de opleiding al begon terug te verdienen. Dankzij dit alles, samen met de groei die ik zelf ervaar, vind ik het de beste investering die ik ooit gedaan heb.

Nikki: Als je je oriënteert op een ademopleiding, waar moet je dan rekening mee houden of op letten?

Er zijn vele opleidingen die je kunt gaan volgen. Om te weten welke opleiding goed bij jou aansluit, adviseren we om te voelen hoe het met je resoneert. Ga in dialoog met de stem van je hart. *Waar ga je op aan? Welke verrijking zoek je? Waar raak je van in vervulling?*

Ons advies is ook: durf te 'springen' in het onbekende, ook al is het spannend. We weten hoe het voelt en wat het je oplevert. En: neem je eerste impuls, je onderbuik- en hartgevoel, ook serieus, niet alleen je mind die met argumenten komt. Als je de JA voelt, is het een opleiding voor jou.

Dank aan Nikki van der Velden voor dit interview.

Je leest in deze brochure verder alles over de opzet en inhoud van de opleiding. Als er vragen opkomen, neem dan contact met ons op.

Lichaamsbewustzijn - Intuïtie - Communicatie

Er is dus genoeg aandacht voor jouw innerlijke reis, met vele ervaringen in het voelen (lichaamsbewustzijn), het afstemmen (het gebruiken van je intuïtie), het aansluiten en meenemen (communicatie), waardoor het vertrouwen op de wijsheid van je lichaam toeneemt en je kracht ervaart om vanuit je intuïtie en een diep innerlijk weten te handelen.

Door de verhelderende levenswijsheid van het enneagram en de praktische, lichaamsgerichte oefeningen word je je bewust van je eigen energie, de energie van de ander en het veld waarin de uitwisseling plaatsvindt.

Missie

Breathfulness wil een wezenlijke bijdrage leveren aan het realiseren van een nieuwe aarde. Een samenleving waarin je leeft in gelijkwaardigheid en harmonie met alles wat er is. Een plek waar ieder individu in volheid tot ontplooiing komt en ieders levensvreugde en levenskracht optimaal stroomt.

Een plek waar kinderen opgroeien en openbloeien in een **open en veilig veld van onvoorwaardelijke liefde**. Om dit te kunnen realiseren reikt Breathfulness een handboek aan vol bewustwording en tools om vreugdevol en authentiek te kunnen leven.



Breathfulness inspireert en geeft praktische handvatten om zelf weer actief de verantwoordelijkheid nemen voor de loop van je leven. En **creëert de bewustwording dat je een enorme creatiekracht bezit**. Het vrijmaken van deze creërende (manifesterende/bezielende) energie geeft moed om bezielde vorm te geven aan je levenspad, waardoor je het vertrouwen terugkrijgt in je innerlijke kracht. Deze innerlijke kracht is een diepe herinnering aan de verbinding met de universele Bron, ieders bron van levensenergie.

Nieuwe vorm van opleiden!

wijze delen en benutten van de aanwezige (kosmische) kennis, (levens)ervaringen en het innerlijk weten van eenieder. De energie van Breathfulness is helend, bevrijdend en verruimend; voelt als thuiskomen in jezelf. Het wakkert een verlangen aan om je plaats volwaardig in te nemen. Om jezelf aan de wereld te laten zien en bij te dragen aan alle veranderingen die momenteel plaatsvinden, op weg naar een nieuwe aarde. Het is groeien door elkaar te werkelijk ontmoeten en vanuit deze ontmoetingen elkaar te verrijken. Samen delen en doen wat voedt en blij maakt.

Deze bijzondere reis in 15 delen – tevens de opleiding tot Breathfulnesscoach en partner – is een diepgaande dynamische beroepsopleiding met holistische visie: aandacht voor ziel, hart, hoofd en lichaam. Kortom een avontuurlijke reis naar je essentie, je kern. Een reis om de verbinding met je hart, je lichaam en je innerlijk weten (je intuïtie) te versterken. Deze elementen zijn het kompas van een Breathfulnesscoach: **door te luisteren naar je innerlijke stem en te vertrouwen op je intuïtie, coach je vanuit je hart en handel je vanuit liefde!**

De huidige veranderende en snel ontwakende tijd in groeiend bewustzijn vraagt om een andere manier van coachen en begeleiden. Dus ook van opleiden. Voor ons is opleiden het **verder wakker maken van je kennis, talenten, vaardigheden en passie. En op inspirerende**



Het maakt de puzzel compleet

We gebruiken de door ons ontwikkelende nieuwe dimensie van het enneagram (de levensfasen) als leidraad (kapstok) en de 4 pijlers (ademhaling – voeding – beweging – ontspanning) voor praktische ondersteuning.

Het totaalconcept van Breathfulness is een handboek voor een vreugdevol en authentiek

leven met drie fundamentele uitgangspunten: de eerste is het **zelfgenezend vermogen** optimaliseren en daarnaast het aanspreken van ieders **zelfverantwoordelijkheid** en kracht om keuzes te maken. En als derde bezien we dit alles vanuit een **holistische** (de volledige mens omvattend) visie.

Vanuit passie en bezieling gaan doen wat je – misschien al lang – van binnenuit voelt. Je niet meer langer laten leiden door gewoonten, patronen en overtuigingen als *dit geeft geen zekerheid, dit gaat me niet lukken*, maar je innerlijke impuls volgen. Luisteren naar en kiezen vanuit je hart is de basis en innerlijke kracht om de uitdagingen aan te gaan die deze reis je biedt.

Als je al eerder opleidingen gevolgd hebt, ervaar je dat in deze opleiding alle opgedane kennis, talenten en ervaringen verder benut en geïntegreerd worden. Velen die de opleiding gevolgd hebben geven als feedback dat de visie van Breathfulness – **het leven zien als een reis van je ziel** – de bedding is waarin alles samenkomt. Alles wat je eerder geleerd en ervaren hebt, groeit tot een nog grotere meerwaarde voor je eigen leven en je professie.

Dit alles maakt de opleiding ook zeer waardevol voor coaches, therapeuten en andere professionals die werkzaam zijn in het werkveld van gezondheid en zich verder willen verdiepen en verrijken.

Ervaring van Wouter

Wat mij in de 15 modules zeer goed bevallen is, is dat er veel ruimte is voor eigen ervaringen en dat de cursisten elkaar steeds beter leren kennen en steeds dieper in vertrouwen nemen. In dit natuurlijke proces is er veel ruimte voor heling van eigen stukken.

De mooie open insteek van Marco en Jacquelin is daarin onmisbaar. Het is me meer dan eens opgevallen dat ze ons GEEN ENKEL advies hebben gegeven. Je moet je eigen stukken oppakken en verwerken. Daarmee bouw je aan je eigenwaarde en aan je zelfliefde. Het enneagram is een zeer mooi hulpmiddel om het leven en levensuitdagingen te beschouwen. Daar wordt in de opleiding veel tijd in gestoken. Wat ik meeneem uit de opleiding is dat ik met goed vertrouwen een cliënt kan aannemen in mijn eigen praktijk en weet dat ik de coaching van die persoon aan kan. Op persoonlijk vlak heb ik veel stukken kunnen oppakken om te helen, om zo ook beter open te staan voor problematieken die aan de orde kunnen zijn bij cliënten.

Als je het leven bij de hoorns wil pakken en de beste versie van jezelf wil boetsen dan zou ik deze reis in 15 delen sterk aanraden! OOK als je niet de intentie hebt om zelf coach te worden. Het is een life change experience.

Met liefde geschreven. Wouter

Op weg naar de beste versie van jezelf

Levensbegeleider

Coach is een veelgebruikte term, maar *wat is een coach eigenlijk?* Een coach is een begeleider van een persoon of groep. Dit alles met het doel om de ander in staat te stellen om zijn/haar passie, talenten, mogelijkheden en potentieel optimaal te gebruiken.

Breathfulness gaat over de volheid van het leven, dus ben je als Breathfulnesscoach een levensbegeleider en begeleid je harmonisatieprocessen. Bewustwording en evenwicht (harmonie) brengen in situaties van disharmonie door de zelfverantwoordelijkheid te stimuleren en het optimaliseren van het zelfhelend (zelfgenezend) vermogen dat ieder mens bezit. Je biedt je kwaliteiten aan vanuit een liefdevolle intentie. Dit betekent dat je **de levensenergie en levenskracht bij cliënten optimaliseert** zonder daarbij afhankelijk te zijn van de uitkomst. Je kunt uiteindelijk niet bepalen wanneer de harmonisatie (heling) plaatsvindt; je hebt een dienende rol. De harmonisatie wordt op bewust en vooral op onbewust niveau in gang gezet. Je bent als Breathfulnesscoach (levensbegeleider) onthecht van het eindresultaat. Je richt je op de weg en bekijkt vanuit een holistische visie wat er nu wel en niet (mogelijk) is. Samen met je cliënt bekijkt wat er nodig is, opdat de cliënt zelf bevrijdende en voedende keuzes gaat maken.

De energie, je kracht- en inspiratiebron, is zuiver doordat je in het moment (nu) bent en handelt vanuit authenticiteit, integriteit en creativiteit. Je legt de verantwoordelijkheid op de juiste plaats, zodat eenieder, zowel jij als coach en de cliënt, zijn/haar eigen verantwoordelijkheid neemt en je niets voor de ander draagt. Je inspireert de cliënt vanuit afstemming en resonantie.



Commitment

Breathfulness vraagt om **commitment vanuit je hart**; een bezielde commitment. Leidend hierin is je innerlijke drijfveer om het gedachtegoed van Breathfulness te doorleven en te integreren in je leven en professie. Om met passie en je kwaliteiten en talenten optimaal invulling te geven aan een diep, soms nog verborgen, verlangen van de cliënt om begeleid en gecoacht te worden naar een leven waarin hij/zij levenskracht, levensvreugde, voldoening en werkelijke vervulling ervaart.



Modules

Opbouw van de opleiding

Deze enerverende en dynamische reis is het opdoen van professionele kennis, vaardigheden en praktische ervaring om je intuïtie en eigen wijsheid (innerlijk weten) en je kwaliteiten verder wakker te maken, te verdiepen en te integreren.

De combinatie van theorie, een variëteit aan lichaamsgerichte- en bewustwordingsoefeningen en het zelf ervaren van de interventies, maakt deze reis in 15 delen **heel praktisch en belevend**. Het harmoniserend ademen zorgt voor de diepgaande integratie.

De opleiding Breathfulnesscoach heeft een directe relatie met de Retreat *Terug naar je ware zelf*. Wat je tijdens deze Retreat als deelnemer ervaart, komt in uitgebreid en in verdiepende vorm terug tijdens de opleiding. Zorg ervoor dat je vooraf of tijdens deze reis in 15 delen deze Retreat gevolgd hebt, waarmee je de diepgang van Breathfulness zelf ervaren en beleefd hebt.



De reis bestaat uit 45 dagen: 15 modules van 3 dagen, verspreid over een periode van anderhalf jaar. Tussen de modules ga je zelf aan de slag met het doornemen van vakliteratuur, de opleidingsmap en als het mogelijk is het toepassen van het geleerde in de praktijk.

Door de modulaire opbouw van de opleiding is er ruimte voor integratie en persoonlijke aandacht voor je proces: elke module is een verrijking voor je eigen groei. Er is veel ruimte om eigen ervaringen, vragen en opgedane praktijkervaring in te brengen. We besteden daar veel aandacht aan, omdat cliënten bij jou willen ervaren en halen wat jij zelf al (be)leefd en geïntegreerd hebt. Tijdens de meeste modules begeleid en ontvang je coaching sessies met harmoniserend ademen.

Passie en plezier

We inspireren en trainen vanuit onze passie voor het leven, onze levenservaringen en de opgedane kennis, mede vanuit onze jarenlange werkervaring in het werkveld van de complementaire gezondheidszorg. We genieten van ons werk en nodigen je uit om met passie je kwaliteiten en talenten in te zetten om cliënten op hun levenspad te coachen/te begeleiden vanuit het totaalconcept van Breathfulness, met de harmoniserende ademhaling als specialisatie.

Het is een praktijkgerichte reis met als leidraad de Breathfulness boeken. Er is geen tussentijdse of eindtoets; tijdens de modules zijn er voldoende afstemmingsmomenten over waar je staat op je reis.

De opbouw van de reis in 15 delen is gebaseerd op het levensproces, zoals beschreven in *Handboek voor een vreugdevol en authentiek leven*. Vanuit de levensfasen komen alle thematieken in een logische volgorde aan bod. Er wordt ook dynamiek in de opleiding gebracht door demo's voor de groep, het ervaren van een workshop met meerdere cliënten en het ervaren en begeleiden van een ademsessie in het water. Alles is dynamisch: er is een continue actualisering en waar nodig aanvulling.

Coaching



Het onderdeel coaching wordt belicht vanuit het perspectief van Breathfulness. Dit levert een bijzondere meerwaarde op. Coaches die eerder al een coachopleiding (bijvoorbeeld NLP) hebben gevolgd zijn positief verrast over het effect door de combinatie van de interventies met Breathfulness. Ze geven aan dat er een diepgaande integratie plaatsvindt mede door de harmoniserende ademhaling, waardoor dit een essentiële sleutel vormt in het behandelen van cliënten.

De eerste twee modules vormen de basis om Breathfulness consulten te kunnen geven. We besteden in deze modules aandacht aan de basis van de weg van Breathfulness en het harmoniserend ademen. Aan het zelfgenezend vermogen, zelfverantwoordelijkheid, leren kijken vanuit een holistische visie en de 4 pijlers, t.w. ademhaling, voeding, beweging en ontspanning. Daarnaast is er aandacht voor de opbouw van een consult. Met praktijkgerichte oefeningen en coaching interventies leer, ervaar en pas je de basis van het lichaamswerk met diverse drukpunten en het harmoniserend ademen toe. Met module 1 en 2 is de basis gelegd om met vertrouwen

en vanuit een innerlijk weten in je praktijk al te starten met cliënten te begeleiden en te coachen.

In de volgende modules wordt steeds een specifiek thema behandeld aan de hand van de nieuwe dimensie van het enneagram, de levensfasen. Vanuit het thema van een levensfase is er uitbreiding van het lichaamswerk en waar mogelijk nieuwe coachinterventies. Steeds gericht om het direct in de praktijk toe te kunnen gaan passen door het geven van individuele consulten aan cliënten. Met het lezen van relevante vakliteratuur, de opleidingsmap en het doorlopen van de 6 stappen van het Breathfulnessprogramma verrijk je jezelf iedere module verder.

Lydie, deelnemster aan de opleiding en werkzaam in haar praktijk Breezin' vertelde ons: *al jaren gebruik ik bewust mijn ademhaling om mezelf emotioneel en fysiek fit te houden. Breathfulness heeft aan mijn ademwerk echt een extra dimensie toegevoegd! De wijsheid van Jacquelin en Marco heeft me geholpen antwoorden te vinden op levensvragen, op een manier die eigenlijk niet in woorden te vatten is. Ik heb de magie ervaren in 1-op-1 sessies, tijdens de Retreat, en ook in de opleiding tot Breathfulnesscoach.*

Elke keer dat ik in het Breathfulness Center ben word ik gevoed: door de adem, met kennis en expertise, en met heel veel aandacht en warmte.

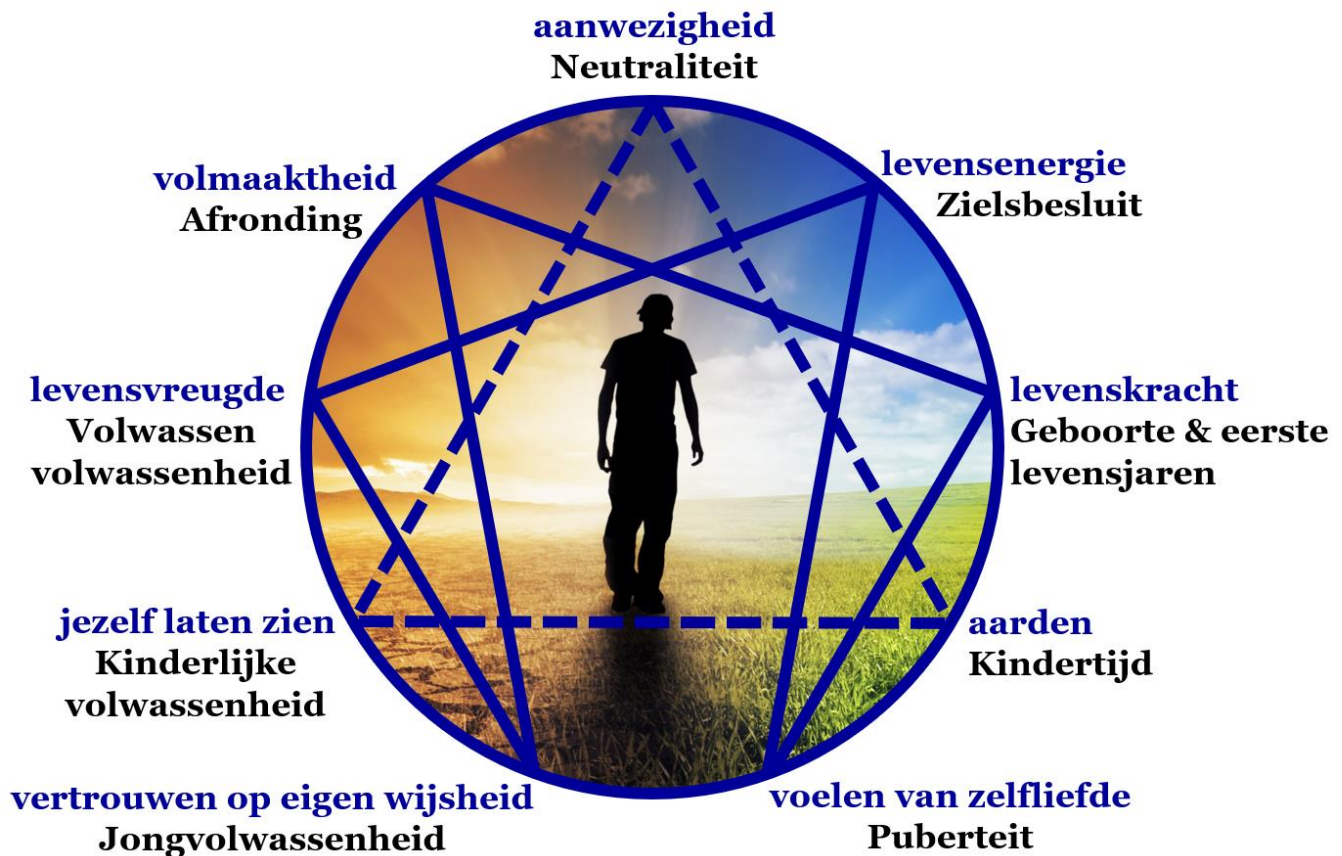
Breathfulness heeft me persoonlijk geholpen om dichterbij mijn ware zelf, mijn zachte ik te komen. Professioneel kan ik niet wachten om een heleboel mensen te gaan inspireren en begeleiden met de adem.

Het is een onderdeel van mijn leven geworden, dat ik niet meer wil missen!



Het leven geeft je niet altijd wat je wilt,
maar wel wat je nodig hebt.

Thema's van de modules aan de hand van de levensfasen



Negen levensfasen met essentiële thema's voor persoonlijke groei en ontwikkeling op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel (zielsontwikkeling) gebied. Het is de weg naar volwassen volwassenheid.



Thema Harmonisatieprocessen en omgaan met de intensiteit van het leven

Vanuit het perspectief en inzicht in het verloop van het harmonisatieproces dat zich in ieders leven afspeelt, op ieders weg naar zelfliefde, begeleid je cliënten in hun hulp- of levensvraag. De leidraad is de reis van de ziel; beginnend bij het zielsbesluit tot aan afronding en neutraliteit in het aardse leven.



Thema Anatomie en de optimale ademhaling

Het ademhalingsstelsel wordt met diverse filmfragmenten behandeld om inzicht te krijgen in de fysieke aspecten van de ademhaling en de betekenis van de ademhaling in relatie tot de harmoniserende ademhaling.



Thema Opbouw consult en procesbegeleiding

Waarin het harmoniserend ademen als interventie toegepast wordt, met elementen als:

- de intakevragen en het creëren van focus (intentie) en een ontvankelijke houding.
- het begeleiden van de ademhaling en toepassen van diverse interventies.
- het begeleiden van de relaxfase.
- het vertalen van het consult naar het dagelijks leven (praktische tips, advies en vervolg).

Tijdens een van de modules vindt er een workshop plaats waarin je twee personen tegelijk begeleidt. Je ervaart welke interactie er energetisch plaatsvindt tussen meerdere personen en leert het stellen van de juiste prioriteiten in het gebruik van je interventies bij het begeleiden van meerdere cliënten. Je geniet van de beleving om in groepen anderen te inspireren en te begeleiden met het harmoniserend ademen.



Thema Coaching vaardigheden

Elementen die aan bod komen zijn:

- contact en meenemen door aansluiting.
- met focus en doelgerichtheid intuïtief coachen.
- versterken van de eigenwaarde.
- denkwijze van de logische niveaus en The Work.
- relatie vitaliteit tot mentale denkprocessen.
- van mentale coaching naar gepassioneerd coachen.
- doorbreken van blokkerende communicatie.
- signaleren en ombuigen blokkerend denkproces.
- verbanden zien tussen gedrag, communicatie, drijfveren en verdedigingsmechanismes.



Thema Coaching met het enneagrammodel persoonlijkheidstypering, als procesmodel en met alle aspecten van de nieuwe dimensie levensfasen

De 9 levensfasen bezien vanuit het enneagram is het herontdekken van de weg naar je innerlijk weten en thuiskomen in je essentie. Je leert het enneagram te combineren met de 9 levensfasen en praktisch te vertalen naar de hulpvraag en dagelijkse situaties van de cliënt.

Door het begrijpen en het praktisch toepassen van alle dimensies van het enneagram heb je een enorm verrijkende coachtool. Tijdens de modules maken we steeds de brug tussen de thema's en de levensfasen. En ontdek je hoe het model inzicht en verheldering geeft in levensprocessen. Daarmee is deze nieuwe dimensie Levensfasen binnen Breathfulness de kapstok waar we alle onderdelen aan 'ophangen'.



Thema Het geboorteproces en de invloed van de fysieke geboorte op het latere leven

Vanaf het moment van conceptie tot aan je eerste levensjaren beleef je een intens proces: de manifestatie van je zielsbesluit om (weer) op aarde geboren te worden: je fysieke lichaam en de vorming van je aardse persoonlijkheid. We belichten de invloeden die deze levensfase heeft op je gevoelsbeleving en overtuigingen in het latere leven. En besteden uitgebreid aandacht aan diverse aspecten van de fysieke geboorte, de invloed op ouder en kind en vertalen dit naar bewustzijn, gedrag en de latere keuzes in het leven. Er is ook aandacht voor de gevolgen van het lost-twin syndroom.

Het lichaamswerk breiden we uit met nieuwe drukpunten die een directe relatie hebben met het geboorteproces. En je ervaart de mooie beleving van het coachen tijdens een ademsessie in het water.



Thema Familiestructuren, de reis van je ziel en de plaats die je in het aardse leven inneemt

Vrij ademen is vrij leven. *Wat is vrij leven? Welke plaats neem je in? Leef je je eigen leven?*

Soms leef je bewust of onbewust het leven van iemand anders in de familie, oftewel draag je onbewust lasten en verantwoordelijkheden van anderen. Levensvragen en (relatie)problemen vinden hun oorsprong in verstrikkingen in het familiesysteem.

Je ontdekt de energetische beleving en helende kracht van familiestructuren. Je wordt je bewust van en ervaart de posities in familieverbanden. Daarnaast sta je stil bij patronen in families, de (on)echtheid van familiestructuren en zowel de kracht als beperking van familierelaties.

Op interactieve wijze doorleef je de methodiek van opstellingen met juist ook ruimte voor eigen thematieken. Je wordt meegenomen in onze (nieuwe) invalshoeken op familiestructuren, de ware essentie van het vader- en moederprincipe en de betekenis van de levenscyclus op weg naar volwassen volwassenheid.

Door meditatie en oefening ga je ervaren welke beperkende of verstrikkende banden aanwezig zijn. Verder leer je hoe je dit in je coaching m.b.v. poppetjes toepast. Je wordt uitgenodigd om stappen te maken om jezelf vrij te maken en te verrijken. Het loskomen van verstrikkingen is essentieel om de familiebanden te helen en je eigen pad te gaan. Om in vrijheid te doen wat je werkelijk op aarde te doen hebt en van daaruit toe te passen in je eigen praktijk.



Thema Herkennen, erkennen en integreren van kwaliteiten van hooggevoeligheid

We kijken wat hooggevoeligheid precies is en welke strategieën je ontwikkeld hebt om je te handhaven in de maatschappij. Welke valkuilen hooggevoeligheid met zich meebrengt en juist vooral hoe de kwaliteiten van hooggevoeligheid benut en ingezet worden als kracht.

We besteden uitgebreid aandacht aan hoe je hooggevoeligheid bespreekbaar maakt en inzet binnen je coaching.



Thema Een andere kijk op ziekte: ziekte als medicijn tot bewustwording

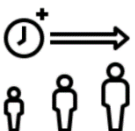
We kijken vanuit holistische visie naar welzijn, de betekenis van ziekte en besteden aandacht aan de conflicttheorie. Er is aandacht voor het belang van water en zuurstof en de relatie tussen pijnsignalen en ziekte. We behandelen verschillende ziektebeelden holistisch en staan stil bij specifieke vragen van het intakeformulier over de gezondheid en welzijn.



Thema Authenticiteit: vanuit passie – je hart – je boodschap naar buiten brengen

Authenticiteit betekent dat je jezelf bent, vertrouwt op je eigen waarheid en leeft vanuit en met passie, je talenten, kwaliteiten en je kracht. Dat je congruent bent in wat je voelt, denkt, zegt en doet. Dat je je binnenwereld aan de buitenwereld durft te laten zien.

Vanuit het thema Authenticiteit inspireren we je om met passie vanuit je hart te communiceren. Daarnaast staan we uitgebreid stil bij aspecten die van belang zijn bij authentiek spreken. Je krijgt inzicht in de wijze hoe mensen luisteren en informatie ontvangen. Alles komt interactief aan bod en je wordt mede door speelse oefeningen uitgedaagd om vanuit het contact met je authentieke zelf en je innerlijke kracht deze authenticiteit te laten zien.



Thema Begeleiden van doelgroepen als baby-kind-puber-jongvolwassene

Het coachen van deze doelgroepen vraagt om een specifieke benadering. We staan stil bij het begeleiden van baby's en kinderen en bespreken thema's die in deze levensfase belangrijk zijn, zoals opvoeden en openbloeien. Het is de fase van het geboorteprocess, de kindertijd, door naar de puberteit en jongvolwassenheid, waarbij ook begeleiden van (nieuwetijds)kinderen aandacht heeft met thema's als ADHD, autisme etc. Je ontvangt praktische achtergrondinformatie en oefeningen om deze doelgroepen te coachen en tips voor de intake en de ademsessies.

**Intelligentie is een kwaliteit van het hoofd.
Hooggevoeligheid is een kwaliteit van het hart.**



Thema Vergeving met beleving van vrijheid en onvoorwaardelijkheid

In deze module word je meegenomen in het proces van de 7 stappen tot vergeving. Je krijgt bewustwording over de kracht en het belang van onvoorwaardelijke vergeving, ondersteunt door oefeningen, visualisatie en indrukwekkende filmfragmenten. Ook hier weer praktische tips om het toe te passen in je praktijk. Door voor jezelf het vergevingsproces te doorlopen ervaar je dat vergeving de uiteindelijke stap is tot het werkelijk bevrijden van jezelf.

We behandelen het 7-stappen proces:

1. van wraak naar acceptatie.
2. van haat naar innerlijke gezondheid.
3. van slachtofferschap naar verantwoordelijkheid.
4. van beschuldiging naar onschuld zien.
5. van vals zelfbeeld naar onkwetsbaarheid.
6. van ongelijkwaardigheid naar verbinding.
7. van afgescheidenheid naar eenheid.

We besteden ook aandacht aan het begeleiden van senioren en verlies- en rouwverwerking.



Thema De afronding en...

De opleiding sluiten we af met ruimte voor alles wat er nog nodig is om deze reis in 15 delen tot een afronding te brengen. En we kijken vooruitblik naar hoe verder...

Danny, deelnemer de opleiding na de module Authentiek spreken en presenteren

Bij toeval viel mijn ingeplande gesprek met de vice president van het bedrijf waar ik voor werk exact na deze module. Het was bij uitzondering dat deze vice president tijd vrij kon maken in zijn agenda voor dit gesprek. Normaalgesproken zou ik dit gesprek al dagen van tevoren in mijn hoofd afspelen en elk mogelijk scenario hebben bedacht. Ook zou ik het gesprek ingaan, zoals ik normaalgesproken zou doen.....

De module Authenticiteit heeft mijn ogen volledig geopend voor het authentiek spreken en presenteren. Stap voor stap leerde ik dat het zo belangrijk is om te 'aarden' voordat je een presentatie of gesprek in gaat. Ofwel, neem echt de rust om stevig in je schoenen te staan en begin daarna te spreken. Als je dit niet doet, sta je instabiel, begin je licht te wankelen en eindig je de presentatie ook zo. Dit is in de praktijk tijdens de vele presentaties van de deelnemers aan de opleiding ook zo gebleken. De volgende eye-opener voor mij was om echt vanuit het gevoel te spreken en daarop je lichaamshouding, stemvolume en -kwaliteit aan te passen. Ik was eigenlijk altijd gewend om monotoon te praten, niet te variëren in volume en het gevoel en lichaam niet te laten spreken. Door het doen van allerlei oefeningen leerde ik om mijn eigen knop om te zetten en het gewoon te doen: laat heel het gevoel zich tonen en horen als je praat! Wat een lekker gevoel is dat om door deze barrière heen te gaan! Wat we vervolgens ook nog leerden is om de letterlijk de ruimte in te nemen die er daadwerkelijk is. Mijn eerste echte stap tijdens een van de presentaties was dan ook echt een ware drempel: erg ongemakkelijk en stijf. Na het steeds bewust toepassen hiervan merkte ik dat het me steeds makkelijker afging. Ik begon het zelfs leuk te vinden! Twee volle dagen oefenden we om al deze aspecten te combineren tijdens een presentatie. We kregen na iedere presentatie vanuit de deelnemers en Jacquelin en Marco waardevolle feedback. Na intensief hier bezig mee zijn te geweest, zag je bij iedere deelnemer een totaal andere spreker staan dan aan het begin van deze opleidingsmodule!

Vol vertrouwen en in puurheid ging ik zo goed als onvoorbereid het gesprek in met de vice president. Ik wist waarover ik het wilde hebben en wilde het gevoel in mij laten spreken. Voordat hij arriveerde heb ik het moment genomen om te aarden en kwam ik echt tot mezelf. Hierdoor voelde ik geen spanning in mijn lijf en hoofd en voelde het dat ik met een 'normaal' iemand praatte, helemaal niet hoger in de orde dan ik. Ik merkte tijdens mijn gesprek erg veel enthousiasme bij hem, het onderwerp raakte hem zeer en we hadden een erg interessant en goed gesprek en discussie. Hij bood zelfs aan om mij de komende tijd persoonlijk te helpen! Dit had ik nooit kunnen bedenken voor dit weekend. Een prachtige ervaring om authentiek te spreken en presenteren. Er is nu hele last van me afgevallen. Iedere situatie ga ik nu met mijn kracht en puurheid aan!

Mentorschap en stage

Tijdens de reis heb je begeleiding van een ervaren mentor en na afloop heb je de mogelijkheid om je verder te verrijken door het stages tijdens de Retreat. Door de stages kom je op een diep niveau in aanraking met het begeleiden van harmonisatieprocessen.

Daarnaast oefen je het begeleiden van verschillende settings van het harmoniserend ademen.

De stages worden als bijzonder en verrijkend ervaren, mede doordat je dit proces al eerder als deelnemer hebt ervaren en nu dit als Breathfulnesscoach/ begeleider meemaakt. Je wordt zowel in het mentorschap als bij je stages ondersteund door een ervaren Breathfulnesscoach. Het geeft je veel verdieping en ervaring op professioneel gebied en versterkt je persoonlijke groei.

Marij, Breathfulnesscoach vertelt: *ik heb erg genoten en veel geleerd. Het mooie aan de opleiding is, dat je zelf ook weer een heel persoonlijke reis gaat. En dat heeft mij zowel professioneel als persoonlijk veel gebracht. Daar ben ik erg dankbaar voor. Het totaal omvattende, mede in beeld gebracht door de levensfasen, vond ik heel erg goed. Dat maakte het logisch, overzichtelijk en chronologisch.*

Inspireren

Doorgeven is voor ons een mooier woord dan opleiden. Voor de helderheid noemen we het nog de opleiding Breathfulnesscoach – de invulling van het verlangen van steeds meer mensen om coach te worden – maar het is voor ons veel meer. Het is geen top down, maar **delen, uitwisselen en samen op weg zijn**. Daar ligt onze ambitie, inspiratie en kracht. Om uiteindelijk als partners samen vorm te geven aan de weg van Breathfulness.

Marco vertelt: *ik voel de energie al stromen bij de gedachte om binnenkort weer de opleiding met een nieuwe groep te starten. Het zit als het ware in mijn bloed. Mijn opleidingskeuze was al vroeg duidelijk; ik koos heel bewust voor de PA (tegenwoordig PABO). Echter, al tijdens de opleiding ervoer ik dat het schoolsysteem mij niet paste en ben ik een geheel andere weg ingeslagen.*

Nu lijkt het wel een vorig leven. Het was bijna 30 jaar terug tijdens mijn jaren in de financiële sector dat ik weer terugbracht werd naar het opleiden. Jarenlang heb ik opleidingen gegeven en georganiseerd voor diverse banken, maar ook toen was ik mij bewust dat ik het anders wilde. De nadruk lag toen op kennisoverdracht; het mensgerichte ontbrak.

Een reis in 15 delen, de opleiding Breathfulnesscoach



Gelukkig kon ik vanaf 2001, bij de start van ons eigen centrum, mezelf helemaal geven in opleidingsvormen die me werkelijk vervulling geven. Het heeft mezelf heel veel gebracht, mede door opleidingen in het buitenland te geven (België, Duitsland, Kenia). Onder andere om te ervaren dat we overal ter wereld dezelfde vervulling nastreven, namelijk doen waar je blij van wordt door je vrij te maken van de lasten die je meedraagt uit je verleden. Terwijl ik dit schrijf, voel ik de energie al stromen, want het geeft mij zoveel voldoening om mijn ervaringen te delen op de wijze die bij mij past – delen om te vermenigvuldigen.

Delen is geloven in jezelf, delen is vermenigvuldigen

De opleiding geeft je toegang tot de keuken, tot alles wat Breathfulness in huis heeft. Om dit tot je te nemen, te ervaren, te integreren en om het daarna vanuit je eigen authenticiteit vorm te geven. Het is veel, maar daar krijg je dan ook bewust de tijd voor. Er wordt wel eens gevraagd of we geen 'turbo-opleiding' hebben, maar dat past niet binnen onze filosofie. We weten inmiddels dat je het eerst zelf moet doorleven, om het daarna door te kunnen geven. Om het zelf te doorleven heb je tijd nodig. Integratie kun je niet vooraf lineair in de tijd uitstippelen. Het gebeurt voor eenieder in zijn/haar eigen tempo. Daarom is er tussen elke module een periode van ongeveer vier weken om alles wat je ervaren hebt in jezelf 'te laten landen'.

Trainerschap

Als je na de opleiding ambitie hebt om Breathfulness workshops en trainingen te geven stemmen we met je af wat je verder nodig hebt op inhoudelijk vlak van de activiteit, het organiseren en de marketing. En natuurlijk je vaardigheid als trainer. Nadat je de activiteit minimaal 1 x als deelnemer gevolgd hebt gevolgd, ga je de activiteit bijwonen als observator. Daarna hebben we opnieuw overleg m.b.t. de uitkomst van de observatie en maak we een plan voor de volgende keer m.b.t. je rol (observeren kan afgewisseld worden met trainersrol).

Zo bekijken we steeds in het moment wat er nodig is en welke voortgang er gerealiseerd wordt. Je ontvangt verder van ons tijdens dit traject het draaiboek van de activiteit/de trainershandleiding, de powerpoint presentatie(s) en het cursusmateriaal. Aanvullend kan er een (herhalings)training gepland worden met als onderwerpen: opbouw van workshop, inzicht in groepsprocessen en het oefenen van diverse trainers- en presentatievaardigheden.



Planning & investering

Een van onze belangrijke elementen is de ruimte die we creëren om gedurende de reis in 15 delen je optimaal te begeleiden en te inspireren. Onze drive is om alles wat we zelf ervaren hebben, weten en toepassen in ons centrum aan je over te dragen.

We inspireren je op de weg naar de liefde, kracht, wijsheid en het licht in jezelf, zodat je verrijkt en vreugdevol met innerlijke kracht op authentieke wijze als Breathfulnesscoach/Partner vormgeeft aan de essentie van Breathfulness.

Aanvangsmodule 1 is 3 dagen (kijk voor actuele data op [🌐 breathfulness.nl/agenda](https://breathfulness.nl/agenda)).

De data van de vervolgmodes 2 t/m 15 (wederom steeds 3 dagen) worden in onderling overleg vastgesteld tijdens de eerste module. Iedere opleidingsdag start om 09.30 uur en eindigt om 17.30 uur.

Iedere maand is er een module; totale doorlooptijd van de opleiding is 15 tot 18 maanden. De studiebelasting bedraagt naast het volgen van de opleidingsdagen ongeveer 4 uur per week, t.w. bestuderen opleidingsmap, vakliteratuur (diverse boeken die gerelateerd zijn aan de thematieken uit de modules) en het praktisch oefenen. Dit kan op eigen verzoek uitgebreid worden met intervisie.

De opleiding wordt gegeven door Jacquélien en Marco en vindt plaats in de cursusruimte van het Breathfulness Center in Steenberg. Het is inclusief thee/koffie, water en fruit.

Mensen geven vaak aan dat het 'goed toeven' is bij Jacquélien en Marco; *er is een gevoel van thuiskomen in Breathfulness Center en door de veilige bedding en inspirerende energie is er openheid en vertrouwen om maximaal te groeien.*



Je directe investering is 15 termijnen van € 415,-*. Indien volledige betaling van alle termijnen voor aanvang module 1 plaatsvindt ontvang je **€ 475,- korting** op het totaalbedrag.

Daarnaast vakliteratuur (5 Breathfulness boeken). De overige boeken op de literatuurlijst zijn niet verplicht (± € 300,-; *dit is afhankelijk van de reeds gelezen boeken van de geadviseerde literatuurlijst*).

Praktijk materialen voor het geven van consulten met ademsessies (± € 450,-; *afhankelijk welke materialen je al hebt, zoals behandeltafel, hoes, backjackmeditatiestoel, driehoek kniekussen*).

Voor de stages geldt dat alleen de verblijfskosten gedeeltelijk in rekening gebracht worden.

* De prijs van de opleiding is exclusief je investering voor het volgen van de Retreat *Terug naar je ware zelf*. (Wat je tijdens deze Retreat als deelnemer ervaart, komt in uitgebreid en in verdiepende vorm terug tijdens de opleiding. Zorg ervoor dat je vooraf of tijdens deze reis in 15 delen deze Retreat gevolgd hebt, waarmee je de diepgang van Breathfulness zelf ervaren en beleefd hebt).

* De opleidingskosten zijn vrijgesteld van BTW; voor ondernemers aftrekbaar als studie/beroepskosten.



Natasja vertelt

Een Breathfulness opleiding is de kroon op het juweel op mentaal, emotioneel, spiritueel en lichamenlijk vlak. Ik gun het echt iedereen. Je gaat op een reis naar binnen, naar je essentie... leert je leven niet alleen te begrijpen en haar dualiteit te doorzien, maar je leven vooral dankzij de adem te doorvoelen op een zachte, liefdevolle manier en te handelen naar wat voor jou passend is. Met deze ervaring kun je anderen ook inspireren en begeleiden.

Toen ik mij in 2020 aanmeldde voor de opleiding, maakte ik voor het eerst in mijn leven puur intuïtief en instinctief een keuze. Waar ik voorheen altijd keuzes vanuit mijn hoofd nam, alle pro's en con's afwegend en analyserend, wat ik gewend was als manager, kwam deze aanmelding puur uit mijn buik. Heel vaak kon ik zaken vanuit mijn hoofd wel begrijpen, deed ik wat me te doen stond en was ik succesvol in wat ik deed, maar toch bleef ik me unheimisch of twijfelachtig voelen. Zeker na een paar ingrijpende gebeurtenissen was mijn levenslust, levensenergie en gevoel van vreugde weg.



Deze opleiding is niet te vergelijken met welke opleiding of managementcursus dan ook, die ik ooit heb gevolgd. De vele oefeningen op het gebied van lichaamsbewustzijn, inzicht in de signalen die je lichaam geeft, de drukpunten in je lichaam. Uitleg van het Enneagram volgens de levensfasen, het begrijpen van je kwaliteiten, drijfveren en valkuilen van je Enneatype. Het coachingsvak en bovenal de kunst van het harmoniserend verbonden ademhalen, hebben mij geholpen om steeds meer in balans te komen, mijn kwetsbaarheid te (h)erkennen, fysieke, emotionele en mentale blokkades te verwerken en te handelen zonder twijfel, schuld, woede of uit schaamte.

Door de opleiding ervaarde ik meer en meer dat er een hele wereld achter mijn waarheid, overtuigingen en gedachten bestond. Het vergt moed en lef om hierachter te kijken. Hoe ik mijzelf soms onbewust vastgezet heb door gebeurtenissen in mijn leven. En hoe sterk dat invloed heeft gehad op mijn lichaam, vreugde en levensenergie.

Dankzij de adem creëer ik rust, ontspanning en ruimte, druk ik mijn gevoel vooral niet weg met mijn hoofd en gebruik het juist om te snappen wat er leeft en keuzes te maken vanuit vertrouwen. Wat er ook gebeurt! Juist loyaal blijven aan mezelf!

De stages tijdens de opleiding waarbij je als coach meedraait tijdens een Retreat zijn het summum. Wat een bijzonder mooie en inspirerende weken!! Zo puur en prachtig zou ik de samenwerking met een team altijd wel wensen. Het liet mij een andere kant van samenwerken, verbinden en de pracht van elk mens zien. En dan de dankbaarheid van de deelnemers aan het einde van een Retreat... Daar maakt mijn hart een sprongetje van.

“De verloren en pure kunst van de adem” Het is eigenlijk met geen pen te beschrijven en je begrijpt het pas als je het beleeft. Ik raad het iedereen aan.

Heel veel dank aan Marco en Jacquélien die hun werk uit volle bezieling en met zoveel enthousiasme uitdragen!!!

Natasja

Breathfulness Partner

Breathfulness Partners is de organisatievorm om na de opleiding de weg van Breathfulness verder vorm te geven en uit te dragen.

Als Breathfulness Partner...

...mag je exclusief de geregistreerde merknaam Breathfulness® gebruiken.

Gebruikmaking van de naam Breathfulness en het logo op je website, binnen je praktijk en de PR-uitingen en gebruikmaking van de standaard afbeeldingen die gerelateerd zijn aan Breathfulness.

...word je vermeld op [breathfulness.nl](https://www.breathfulness.nl) waar je jezelf presenteert als Breathfulnesscoach.

...word je zowel praktijk- als persoonsgericht ondersteund in de professionele uitvoering van je praktijk.

Denk hierbij aan continue vraagbaak voor praktijkgerichte vragen, jaarlijks meerdere bijscholingsdagen, een interactief digitaal kennis- en ervarings-Platform en indien gewenst een bedrijfsbezoek. En in de eerste twee jaar na aansluiting als partner vier individuele consulten als persoonsgerichte ondersteuning.

...en nog veel meer...

Breathfulness Partners is een eigentijdse samenwerkingsvorm, waarbij de Breathfulnesscoaches zelfstandig ondernemer zijn en blijven – er is voldoende ruimte voor de individuele authenticiteit binnen het collectief van het partnerschap.

Breathfulness Partners heeft als belangrijkste doel het versterken van Breathfulness als merk, kwaliteitsverhoging van alle aangesloten Breathfulnesscoaches en het ondersteunen en versterken van ieders vrije ondernemerschap. De realisatie hiervan wordt onderverdeeld in drie deelgebieden, namelijk

- versterking van de uitstraling van het totaalconcept Breathfulness.
- versterking van de professionele benadering van de markt.
- kwaliteitsondersteuning voor de Breathfulnesscoaches.

Je financiële investering om aangesloten te zijn als Breathfulness Partner bedraagt in het eerste jaar € 225,- per kwartaal, het tweede jaar € 175,- per kwartaal en daarna € 125,- per kwartaal.



Met dank aan Danny Lankers Fotografie voor diverse foto's uit deze brochure



Op weg naar een leven vol bezieling en vervulling!