

# Programma-overzicht Ademtraject (3 avonden)

---

## **Avond 1 – Inzicht**

- Hoe je lichaam reageert op stress
- Wat je adem daarin doet
- Herkennen van je eigen patronen

Je begrijpt wat er gebeurt

## **Avond 2 – Regulatie**

- Werken met adem onder lichte druk
- Herkennen van spanning in real-time
- Oefenen met sturen en herstellen

Je leert invloed uitoefenen

## **Avond 3 – Toepassing**

- Toepassen in werk, sport en dagelijks leven
- Vroegtijdig signaleren van spanning
- Opbouwen van je eigen aanpak

Je wordt zelfredzaam

## **Hoe we werken**

- Praktische uitleg
- Veel oefenen
- Ervaren en reflecteren

Geen zweverigheid. Wel resultaat.