



Ademen met aandacht

Je ademhaling wordt sterk beïnvloed door je levensstijl, je omgeving, je werk en je stressniveau. Slechte ademhalingsgewoontes kunnen zich ontwikkelen doorheen je leven, maar goede ademhalingsgewoontes kan je ook opnieuw aanleren.

In de training Ademen met aandacht gaan we hiermee samen met jou aan de slag doorheen de vier sessies.

Lesgever: Peter Leysen

Inhoud van de training

Als het over gezondheid gaat staat een goede ademhaling niet hoog in de prioriteitenlijst. We ademen elke dag, van onze geboorte tot onze dood, en we vinden het allemaal vanzelfsprekend.

Nochtans wordt je ademhaling sterk beïnvloed door je levensstijl, je omgeving, je werk en je stressniveau. Slechte ademhalingsgewoontes kunnen zich ontwikkelen doorheen je leven, maar goede ademhalingsgewoontes kan je ook opnieuw aanleren.

Deze training bestaat uit 4 wekelijkse sessies van 2 uur.

Het theoretisch gedeelte is zeer beperkt en dient enkel ter ondersteuning. De nadruk van deze training ligt op de praktische oefeningen.

- Sessie 1: **Zelfevaluatie en bolt-score / biochemie**
Het belang van zuurstof, koolstof en stikstof / diverse oefeningen om licht te ademen
- Sessie 2: **Biomechanica**
Het belang van het middenrif / stretchen, lichaamshoudingen, relaxatie / diverse oefeningen voor buikademhaling
- Sessie 3: **Psychosomatiek**
De invloed van stress / nervus vagus en hartcoherentie / diverse oefeningen op ritmisch ademen
- Sessie 4: **Synthese**
Diverse speciale ademtechnieken / opmaak eigen programma

Komende reeksen



Woensdag in september

Deze reeks start op woensdag 17 september, van 18 tot 20 uur.
Volgende sessies op 24 september, 1 en 8 oktober.

Informatie en inschrijven



Woensdag in november

Deze reeks start op woensdag 3 november, van 18 tot 20 uur.
Volgende sessies op 10, 17 en 24 november.

Informatie en inschrijven

Hoeveel kost het?

Deelname kost 180 euro.

De administratieve verwerking van je inschrijving duurt minstens 1 werkdag. Je ontvangt nadien een mail.

Laatst bijgewerkt op 09/09/2025

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/stresskliniek/ademen-met-aandacht>