



VRIJDAG 23 FEBRUARI

locatie: watermuseum Arnhem

inloop vanaf 09.30

start workshop 10.00

lunchpauze 12.30 – 13.00

einde workshop 15.30

kosten €125,- p.p. excl. btw

doorgang bij minimaal 5 personen

maximaal 12 personen

INCLUSIEF

certificaat als bewijs van deelname, werkboek en lunch

OPTIONEEL

boek "Leven zonder Astma" van Dick Kuiper, Nederlandstalig, voor €12,50 incl btw

boek "Asthma Free Naturally" van Patrick McKeown, Engelstalig, voor €12,50 incl btw

DOOR

Marijke van Gend – gecertificeerd Buteyko coach en Mindful Walk instructeur

aangesloten bij Buteyko therapeuten Nederland en BPI- Buteyko Practitioners International

lees meer over mij: <https://www.luchtop.com/overmij>

SCHRIJF JE IN

Via de Mindful Run website of stuur een mail naar info@luchtop.com met als titel "inschrijven voor workshop 23 februari". Vermeld je naam en of je Mindful Run, Mindful Walk en/of Wandelcoaching geeft. Geef ook even aan of je één of meerdere van de optionele boeken bij mij wilt bestellen. Na inschrijving ontvang je een bevestigingsmail met factuur, zodra je de factuur hebt betaald, ben je zeker van deelname.*

*Bij annulering van de workshop van mijn kant krijg je het hele bedrag retour. Bij annulering van jouw kant: tot 2 weken voor de workshop krijg je het bedrag retour, daarna krijg je €100,- retour.

HET DOEL VAN DEZE WORKSHOP

- Het vergroten van je kennis over de Buteyko methode
- Makkelijker vragen over ademhaling kunnen beantwoorden
- Weten hoe je je eigen ademhaling kan verbeteren
- Extra ademhalingsoefeningen om met cursisten te doen
- Buteyko ademhaling tijdens sport/beweging

INHOUD

10.00-12.30 theorie

- hoe is de Buteyko Methode ontstaan
- onderzoek naar en publicaties over de Buteyko Methode
- theorie achter de Buteyko methode
- waarom ademen we en wat is ademhaling precies
- wat is Chronische Hyperventilatie en CO2 tekort
- symptomen van Chronische Hyperventilatie
- Controle Pauze meten
- bewust worden van ademhaling en contact maken met lichaam
- hoe en waarom je door je neus moet ademen
- hyperventilatie en mondademhaling
- de theorie achter de Buteyko methode verder uitgelegd:
waarom is koolzuurgas zo belangrijk
- de link tussen chronische hyperventilatie en vermoeidheid

12.30-13.00 lunch

13.00-15.30 praktijk en sport

- Buteyko oefeningen en technieken
- slapen en voeding
- ademhalingspijnen
- reinigingsreacties
- het ademhalingscentrum: hoe raakt het ontregeld en hoe kun je het resetten
- praten: wat gaat er vaak mis en hoe moet het wel
- wat is stress en wat doet het met je lichaam
- Buteyko en sport/beweging
- welke sport bij welke CP
- hoogtestage in Nederland
- ingestuurde vragen/ cases
- inplannen oefeningen
- progressie maken
- Buteyko-cursussen: wat leer je?
- 2 Buteykoverenigingen in Nederland
- vragen