



Wil je juist in deze tijd weten waarom een Gezonde Ademhaling zo belangrijk is voor ons lichaam én onze geest? Wil je je eigen weerstand verhogen en die van je cursisten? Wil je je kennis over de ademhaling verder verdiepen?

Doe dan mee met de 100% online verdiepingsworkshop Buteyko. Je hoeft niet naar Arnhem te komen, maar volgt deze workshop vanachter je eigen computer. De workshop is opgedeeld in 2 delen, tussendoor heb je dus tijd om zelf lekker te lunchen en even naar buiten te gaan. Ook kun je eventueel deel 1 op de ene dag en deel 2 op de andere dag volgen, als dat je beter uitkomt.

Inhoud van de workshop:

- online training te doorlopen vóór de workshopafspraken
- 2 online workshopafspraken m.b.v. conference calling via het programma ZOOM van 2 tot 2,5 uur
- werkboek (thuis gestuurd via de post)
- optioneel boek "Leven zonder Astma" van Dick Kuiper (extra kosten 12,50)
- certificaat als bewijs van deelname (gemaild na afloop)

KOSTEN tijdelijk slechts €110,- (0% btw)

Na de zomer gaat de prijs omhoog, vanwege de grote hoeveelheid waarde en kennis die je ontvangt in deze workshop. Op dit moment vind ik het echter belangrijk om iedereen een steuntje in de rug te geven en de gelegenheid te geven om mee te doen en in de toekomst nog meer waarde aan zijn/haar cursisten te kunnen bieden, daarom hou ik nu de prijs relatief laag.

Onderwerpen die behandeld worden in de online training en/of de workshopafspraken:

De Buteyko methode , Het belang van onze ademhaling, Hyperventilatie, Astma, Buteyko Ademtest, Hoe ga je om met cursisten die slecht scoren op de ademtest, Bewustwording van de ademhaling, Neusademhaling, Het ademhalingscentrum, Waarom is CO2 zo belangrijk, en wat doet het precies in je lichaam, Het autonome zenuwstelsel en ons stress-systeem , Slapen, Voeding, Sport, Ademhalingspijnen losmaken, Wim Hof versus Buteyko, Weerstand boosten, Het belang van een Gezonde Ademhaling in tijden van Corona.

+ 4 à 5 extra oefeningen om te doen met je cursisten

Heb je specifieke vragen of cases van cursisten die je graag behandelt wil hebben: mail ze minimaal een week van te voren even door en ik neem ze op in het programma.

N.B.De workshops gaan door bij 4 deelnemers en er zijn maximaal 12 plekken.

DATA

Zaterdag **28 maart**

Vrijdag **3 april**

Woensdag **15 april**

TIJDEN

deel 1: 10.00-12.00/12.30 uur

deel 2: 14.00-16.00/16.30 uur



Marijke van Goch - van Gend

gecertificeerd Buteyko coach en Mindful Walk instructeur
aangesloten bij Buteyko therapeuten Nederland
en BPI- Buteyko Practitioners International

www.luchtop.com

info@luchtop.com

0622841446