

## 1. Wat te verwachten:

Kom terug in contact met je lichaam, leer te voelen waar je vast zit, durf te voelen wat je voelt.

Via de polyvagaaltheorie krijg je een biologisch ondersteund inzicht in hoe je systeem werkt.

Via het ademwerk kom je te weten hoe je je “staat van zijn” zelf kan sturen.

Via de klankschalen kan je een gevoel van balans en rust kracht bij zetten en even laten bestaan.

## 2. Planning

We starten met een kleine theoretische omkadering. We maken kennis met de Nervus Vagus, de “staten van zijn” en hun ademhaling. De kracht van ademhaling vanuit de wetenschap/ biologie. Korte uitleg rond werking van de klankschalen.

Daarna laat ik jullie 3 soorten ademhaling ervaren; hartcoherentie, downscaling en boxbreathing. Eindigen doen we met een klankbad.

## 3. Literatuur

Het nieuwe ademen: James Nestor

Versterk je Nervus Vagus en versterk je Nervus Vagus: Luc Swinnen

Website van Breathwork Masterclass- Kasper van der Meulen

Spotify: Shivarasa – breathwork and soundhealing

## 4. Contact

Kathy Vogels- ergotherapeute, Act-therapeut, breathworkcoach in combinatie met koudetherapie, steel mace trainer.

Website: 2BUltra

e-mail: [kathyvogels@gmail.com](mailto:kathyvogels@gmail.com)