

Ademtherapie

Inhoudstafel

Ademtherapie: Ademen kan je leren

Ademtherapie is een professionele gefundeerde methode die gericht is op het bewust en correct ademen. Het doel is om terug te leren ontspannen en rustig te blijven in stressvolle situaties thuis en op het werk, bij angst, overspanning en burnout. De ademtherapeut ondersteunt de cliënt in het loslaten van spanning door concrete oefeningen. Door bewustwording leert deze uiteindelijk terug natuurlijk te ademen.

Boek zelf een [medische consultatie](#) [1] of

boek een ademsessie

of boek nu een workshop ademhaling (groepsessie) in [centrum Leysehoef te Westerlo](#) [2]

Wie doet aan ademtherapie?

De technieken van ademtherapie worden reeds jarenlang gebruikt door topatleten, professionele zangers en topmanagers. Ze zijn ook werkzaam voor studenten, personen met een stressvol beroep, angstklachten, vermoeidheid, depressie, burn-out, paniek of slaapproblemen. Ook lichamelijke oorzaken als houdingsproblemen, nek- en rugklachten kunnen een reden zijn om een ademtherapeut te bezoeken.

Wat leer je bij ademtherapie?

- °Voller en vrijer ademen
- °Spanning loslaten
- °Omgaan met stress

Wat bieden wij aan?

- °Informatiesessies
- °Medische consultatie
- °Individuele sessies ademtherapie
- °Gezondheidscoaching
- °Groepsessies

Maak zelf uw afspraak online of boek nu een workshop ademhaling (groepsessie) in centrum Leysehoef te Westerlo



[Dr. Bart Bohy](#) [3] heeft als arts jarenlange ervaring bij crisisopvang en urgenties en leerde dat veel mensen onvoldoende diep ademen en de signalen van hun lichaam onvoldoende begrijpen. Hij biedt ondersteuning bij genezing door een betere ademhaling aan te leren op een eenvoudige manier. De groepsessies worden opgevat als ervaringen en niet als een cursus of therapeutische sessies. Bij de consultaties en individuele workshops wordt dieper ingegaan op specifieke klachten. De oefeningen werken ondersteunend op de klassieke medische behandeling.

Wil jij ook beter ademen, minder fysieke blokkades en betere connectie met jezelf? Boek een [consultatie of individuele ademtherapie sessie](#) [4] of kom naar een [workshop ademhaling](#) [5] (groepsessie) in Westerlo !

Welke mogelijkheden zijn er:

-Informatie-avonden voor artsen, kinesitherapeuten, psychologen,... en geïnteresseerden (gratis)

-[consultatie dr Bohy](#) [1]: diagnostiek, advies, opvolging

-[individuele sessies ademtherapie](#) [1]

-Workshop ademhaling (groepsessies): eenmalige of 5-delige verdiepende reeks

In de eenmalige workshops (groepsessies) van 2 tot 3 uren maak je kennis met de werking van het autonome zenuwstelsel en hoe je hier zelf actief op kan inwerken door ademhalingsoefeningen.

De workshops in groep zijn niet geschikt voor mensen met:

-een ernstige lichamelijke of geestelijke beperking of aandoening waardoor men niet kan lopen, springen of dansen

-aandoeningen waardoor intense inspanningen onmogelijk zijn zoals ernstige hart- en longaandoeningen, ernstige vormen van spierziekten, fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom

Benodigdheden bij workshops:

-Losse kledij: short en T-shirt of trainingsbroek

-Eventueel een eigen (yoga) matje

-Goede algemene gezondheid, open geest

-Goede lichaamshygiëne. Best op voorhand douchen. Geen sterke parfums, wel deodorant

-het is aangeraden om niet te eten in de 1,5 uur voor een workshop

[Boek hier voor de groepsessies](#) [5] via onze [Chipta Ticket shop](#) [5]

Of boek hier een [consultatie of individuele ademtherapie](#) [1]

Praktisch voor alle workshops: Enkel toegelaten na voorafgaandelijke inschrijving. het aantal deelnemers is strikt beperkt!

Adres:

[Centrum Leysehoef](#) [2]

Oevelse dreef 14

2260 Tongerlo-Westerlo

Bijlage

Grootte

PDF icon

Image not found [Hyperventilatie](#) 35.99 KB
<https://medics4medics.nl/modules/file/icons/application-pdf.png>
[infobrochure](#) [6]

PDF icon

Image not found [Nijm. vr.](#) 86.65 KB
<https://medics4medics.nl/modules/file/icons/application-pdf.png>
[Hyperventilatie](#) [7]

Voeg een nieuwe reactie toe

[Login](#) [8] of [registreer](#) [9] om te kunnen reageren

Bron-URL: <https://medics4medics.nl/nl/medisch/ademtherapie>

Links

[1] <https://progenda.be/calendars/dokter-bohy-barthold-orthopedie-westerlo>

[2] <https://leysehoef.be/>

[3] <https://www.medics4medics.com/nl/dr-bart-bohy>

[4] <https://drbohy.setmore.com>

[5] <https://www.chipta.com/tickets/organizer/5867956/events/>

[6] https://medics4medics.nl/sites/medics4medics.com/files/attachments/infobrochure_hyperventilatie.pdf

[7] https://medics4medics.nl/sites/medics4medics.com/files/attachments/hyperventilatie_nvl-meetinstr.pdf

[8] <https://medics4medics.nl/nl/user/login?destination=node/%23comment-form>

[9] <https://medics4medics.nl/nl/user/register?destination=node/%23comment-form>