

ademwerk

7 stappenplan

Tijdens deze ademsessie is er een ademgids aanwezig om de oefeningen te begeleiden.

1. Intake en kennismakingsgesprek
2. Ademanalyse
3. Praktische ademoefeningen
4. Zelfredzaamheid bij ademwerk
5. Behandelplan opstellen
6. Motiveren
7. Provisioneel eerste hulplijn bij zelfstandig ademwerk



ademwerk

van hoofd naar lijf

Gratis kennismakingsgesprek met Robin



ademwerk@proton.me



+31 65 33 22 227

Verbonden adem sessies - Transformerend van
hoofd naar lijf - Praktische ademoefeningen
Eigen maken van ademoefeningen

Foto credits: Peter Donders