

Ademhalingstherapie

Meditatie



ICZO www.iczo.be

Scan onze QR-code



Inleiding

Waarom en hoe werkt
ademtherapie en meditatie?

Welke mechanismen in ons
lichaam liggen aan de basis van
het therapeutisch, kalmerend en
versterkend effect? Deze cursus is
bedoeld voor de professionele
hulpverlener en coach die een
goede theoretische basis wil
krijgen in het hoe en waarom van
ademhalingsoefeningen en een
introductie in de lichamelijke
werking van meditatie.

• In deze basiscursus worden
aspecten uitgelegd als:

- ademhaling
- oxygenatie
- ventilatie
- zuurbasis evenwicht
- het centraal en autonoom
zenuwstelsel
- interacties tussen ons
zenuwstelsel en het
hormoonstelsel.

Deze worden toegepast als
basis voor de invloed erop door
meditatie en
ademhalingsoefeningen.



howest/ACADEMY