

EEN OPLEIDING APART TOTALE ADEMTHERAPIE



Francis Mwami





Een opleiding apart Totale Ademtherapie

01 Motivatie en bewust leven

02 Waarom is deze opleiding voor u en voor uw cliënten?

03 Aanpak

04 Verwachtingen

05 Doel

06 Voor wie is de opleiding

07 Ervaring van uw trainer

08 Praktische informatie



1. Motivatie en bewust leven



Hoe noem ik wat ik doe? Ademen of Stikken?

Dat is hierbij een cruciale vraag, het gaat over bewust leven.

Bewust leven is een **continue keuze tussen telkens twee gedragingen of twee woorden**: onverschillig of zorgzaam, lauw of enthousiast, opgeven of doorzetten, leiden of volgen, verantwoordelijk of onverantwoordelijk, actief of passief, moedeloos of vastberaden, vrede of oorlog, ademen of stikken, orde of chaos, boosheid of sereniteit, praten of zwijgen, actie of reactie, gespannen of ontspannen, accepteren of weigeren, etc. De lijst is een eindeloos verhaal.

Emoverder bouwt een brug tussen Ik en Wij, is jouw Centrum voor Lichaamsgerichte psychotherapie, ademtherapie, biofeedbacktherapie, psychomotorische therapie, metafoor, primitieve dans, bio-energetica en relaxatie, en organiseert voor u een unieke opleiding ademtherapie.

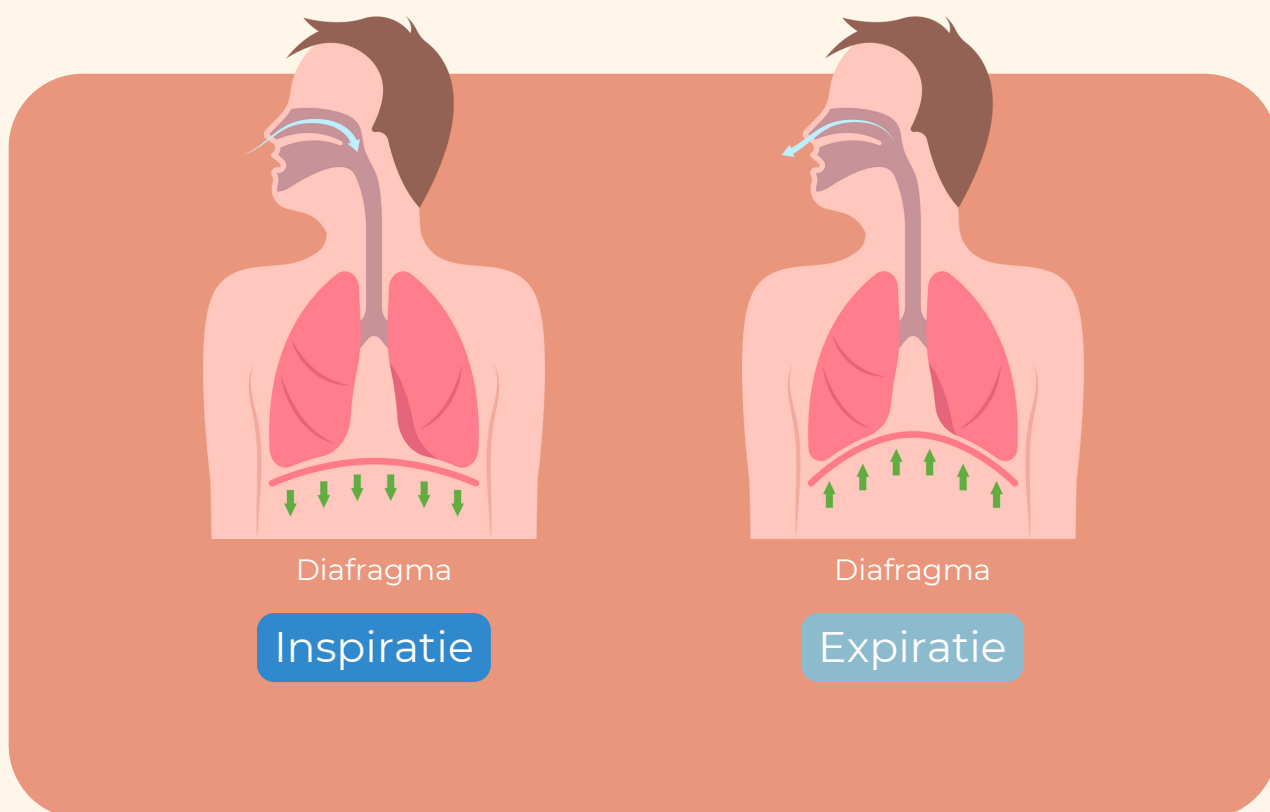
Ik vertrek **vanuit de Westerse en de Afrikaanse denkwereld** om terug te gaan naar de essentie van energie, evenwicht en ontspanning. De chimpansees, gorilla's, giraffen, olifanten, konijnen, schildpadden, honden, katten weten ook zonder woorden expressie te geven aan hun energie, evenwicht en ontspanning. **Zij geven expressie aan genieten en gelukkig zijn.**

Emoverder heeft een lange ervaring opgebouwd in het veld van **Lichaamsgerichte psychologische begeleiding en coaching**. Het lichaam en zijn systemen zijn een passie geworden en daardoor heeft Emoverder met succes duizenden mensen geholpen in de afgelopen 20 jaar in België, Nederland en in Afrika. Ik ben trots op mijn expertise en deskundigheid. **Het is tijd om mijn passie en expertise te delen met u.**



Het mag u niet verbazen dat 100% van mijn cliënten en patiënten rapporteren, bijv.in hun evaluatie, dat de ademhaling een wonder is om te herstellen en gezorgd heeft voor duurzame oplossingen van hun problemen: angst, depressie, fysieke uitputting, mentale uitputting, emotionele uitputting en sociale uitputting, agressie, chronische pijn en vermoeidheid, verlies en rouwverwerking, laag zelfbeeld, slapeloosheid, psychose, emotionele verwaarlozing, slaapproblemen, hyperventilatie, paniek, hoge bloeddruk, nervositeit en piekeren.

U vindt bij Emoverder een unieke zorg- en hulpverlener met een bijzonder loopbaantraject en bijzondere aanpak bij de bovengenoemde psychische stoornissen en psychosociale problemen.



2. Waarom is deze opleiding voor u?



Hoe kom je te weten dat de Emoverderbenadering goed voor u of voor jouw cliënten is? Ik ben niet de enige therapeut die oplossingen aanbiedt voor stress-gerelateerde klachten of voor andere problemen. Je hebt waarschijnlijk al van veel andere oplossingen gehoord of zelfs geprobeerd... en nu wil je iets anders proberen.

Deze kunnen de redenen zijn:

✓ Je houdt van concrete en Lichaamsgerichte benaderingen

Sommige mensen praten graag, anderen doen het liever niet. De Emoverderbenadering is een holistische, actieve benadering waarbij het lichaam een dynamisch centrum is. Hierdoor voel je duidelijk wanneer iets wel of niet werkt. Dit is perfect voor mensen die op zoek zijn naar efficiëntie. Je hebt korte of lange methodes of "technieken" geprobeerd die geen duurzaam effect opgeleverd hebben en je wilt concrete tools voor een levendig plan.

✓ Technieken zijn goed, maar een context om een techniek toe te passen is beter!

Wie zou op het absurd idee komen om alle aquareltechnieken te leren, als het maar om houtskooltekeningen te maken is? Hetzelfde geldt voor stress en andere psychologische problemen. Alleen technieken die zinvol zijn in een bepaalde context zullen effectief zijn. Het is beter om te weten dat op bepaalde momenten een techniek niet aangewezen is en dat de keuze voor een andere techniek onvermijdelijk is. Inzicht hebben in eigen processen met concrete tools helpt je te weten wanneer en hoe je verder moet op het pad van energie, evenwicht en ontspanning. Alleen op deze manier kunnen we echt de ongewenste gevoelens, gedachten en gedragingen veranderen en duurzame effecten bereiken.

✓ Je begrijpt dat je context een obstakel is

In de hoop uit de stress te komen zonder in te spelen op de context, is utopisch. Verandering verwezenlijk je thuis, maar 'thuis' is divers, door gezin, familie, herinneringen, school, werk... Werken aan je context betekent echter niet dat je de context kan veranderen, maar eerder een manier vindt om er beter mee om te gaan en anders waar te nemen. Het gaat erom dat je jezelf goed kent. Je lichaam vertelt veel over jezelf: gedachten, gevoelens en emoties kloppen aan je deur.

✓ Je gelooft niet in magie

U weet dat een situatie die jaren heeft geduurd om zich te ontwikkelen door slechte gewoonten en dagelijkse beslommingen, niet in 1 uur, 1 dag, 1 week, 1 maand kan veranderen. U wilt dus wat tijd nemen om dit probleem effectief op te lossen.

✓ U zoekt een kwaliteit in plaats van een toestand

Je niet gestresseerd voelen is voor de meeste mensen een voorbijgaande toestand. Afwezigheid van stress is een deugd. De kwaliteit blijft, de toestand gaat weg. Aan de kwaliteit hoeft niet gewerkt te worden als die eenmaal bereikt is. De toestand moet blijvend gevonden worden. Emoverder wil de kwaliteit van Energie, Evenwicht en Ontspanning vastklikken in je leven en zorgen voor een sterke veerkracht en vitaliteit.

3. Mijn aanpak en de resultaten



Door een zeer georganiseerde benadering van het probleem en door het gebruikmaken van het krachtigste controlemiddel van ons lichaam, de ademhaling, maakt mijn benadering het mogelijk om jouw doel in ongeveer drie maanden te bereiken als het proces wordt gevolgd. Dat proces wordt nog unieker door het inzetten van metingstoestellen voor psychofysiologische processen van je lichaam.

METEN IS WETEN.

Biofeedback therapie: <https://biofeedbackvereniging.nl/wat-is/meting-stressprofiel/>

Hoe kun je je natuurlijk adempatroon herstellen als je niet weet hoe vaak je per minuut ademt? Hoe kan je spierspanning verlagen als je niet weet hoeveel spanning vastzit in je lichaam en als je geen inzicht hebt in de verschillende gevolgen daarvan?

Zodra het proces is voltooid, ben je niet langer een gevangene van stress. Het is duidelijk dat je van tijd tot tijd stress kunt hebben, omdat het een fysiologische reactie is die soms wenselijk is. Maar bij deze behandeling zal je vrede hebben met jouw stress, die jouw bondgenoot en inspiratiebron zal worden.

Je bereikt een rustiger leven, een lichaam vol energie en je wordt een herboren mens. Je wordt nooit meer een kopie van jezelf!

Emoverder zal je begeleiden en opleiden bij deze unieke en innovatieve en complete opleiding ademtherapie.

De opleiding richt zich op 6 centrale luiken:

- ✓ Optimaliseren van de biomechanica van de ademhaling
- ✓ Werken aan het zenuwstelsel en aan hormonale reacties
- ✓ Beheersen van emoties en het beheersen van de geest: Biofeedback therapie
- ✓ Werken aan een betere HRV (Hart Ritme Variabiliteit /Hartcoherentie) en sterke vitaliteit.
- ✓ Werken aan je identiteit
- ✓ Introductie van integratie: Ademhaling, Biofeedback en hartcoherentie, Houding, Beweging, Focus, Ontspannen en Metafoor.

4. Wat ga je leren voor de dagelijkse finaliteit?

- Je maakt de reis van de dynamische ademhaling: explosieve ademhaling, ritmische ademhaling, verticale ademhaling, horizontale ademhaling, en tal van technieken om de controle over lichaam en geest terug te krijgen.
- Je oefent je natuurlijke adempatroon, de belangrijkste ademhaling die je kunt oefenen om een diepe transformatie in belevingen en synchronisatie in lichaamstelsels te verkrijgen, vooral tussen de ademhaling en het zenuwstelsel.
- Je ontdekt waarom en hoe je emoties je leven kunnen vergiftigen en de mogelijkheden die je hebt om meer controle en meer creatieve energie te hebben.
- Je leert hoe je je angst kan wegnemen, zelfs de meest verankerde angsten.
- Je leert hyperventilatie en paniek weg te nemen. Je zult je snel meer en meer bewust zijn van apneus en in staat zijn om ze weg te nemen.
- Je zal een innerlijke rust en creatieve energie ervaren. Je leeft niet meer in overlevingsmodus. Je leert technieken om een veel hoger energieniveau te voelen.
- Je leert de pijn veel beter beheersen.
- Je leert beter te slapen.
- Je stemming zal onder alle omstandigheden stabiel zijn.



5. Doel

- ✓ Het doel van mijn methode is om jou en je cliënten een boost te geven voor meer energie, evenwicht, ontspanning en om veel meer in harmonie te leven met wie je bent.
- ✓ Brede en nieuwe praktische inzichten voor jezelf en voor je cliënten. De opleiding bevat veel oefeningen en praktische tools ter ondersteuning van je leerproces en de theoretische achtergrond makkelijk te begrijpen.
- ✓ De methode zal niemand anders van je maken, maar eerder je maken tot wie je graag had willen zijn als je niet in de val was gelopen waarbij je verleden, je overheerst door je ongewenste fysiologische en motorische patronen, ongewenste stressreacties, en mindere leuke emoties en gedachten. Je zult dus vrij zijn: jezelf zijn als de persoon die je hoort te zijn en niet meer als wat je omgeving je heeft opgelegd. Je keuzes en je gedrag worden niet langer bepaald door je emoties, maar door wat je beslist op basis van wie je bent.

6. Voor wie is de opleiding

Het eerste idee was deze opleiding voor professionals binnen de psychosociale en (geestelijke) gezondheidszorg, onderwijs en bedrijven, zoals artsen, psychologen, vaktherapeuten, mindfulnesstrainer, leerkrachten, coaches etc.

Toch meer veerkracht, meer vitaliteit, meer energie, meer ontspanning is voor iedereen.
Er is geen specifieke vooropleiding vereist.



7. Ervaring van uw trainer



Uw trainer **en therapeut is een conceptuele en normatieve denker**. Ik doe mijn best om de pseudowetenschappelijke doodlopende wegen te vermijden, **terwijl ik nieuwsgierig ben naar traditionele en primitieve praktijken**, met een constructieve en kritische geest. Met deze eigenschappen zullen mensen die de diensten en hulp krijgen van **Emoverder**, zich bewust worden van een cruciale vergeten dimensie van de mens: het lichaam en zijn verhaal. Inzicht krijgen in je emoties, in de betekenis van onze gedachten en onze gedragingen is heel goed, maar het lichaam vergeten, is zonde: we zien mensen vastlopen in gedragsveranderingen, ondanks verschillende inzichten. **Met het lichaam kun je het onderbewuste bewust maken en effectief starten met concrete gewenste veranderingen.**

Mijn succes komt uit mijn charismatische natuur. Bovendien ben ik authentiek en humaan. Voor mij gaat de kennis verder dan certificering. Kennis is gebaseerd zowel op de theorie als op de praktijk en is gebaseerd op onderzoek van wetenschappers over eigen specialisaties vanuit verschillende perspectieven en visies die van een lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en culturele identiteit kunnen zijn.

Je hebt misschien al gehoord of je hebt het door dat de ademhaling en het reptielenbrein mij fascineert voor zijn betekenis in jouw leven en mijn leven. **Je ademhaling is een functie en een gedrag dat je kan ontdekken voor fysieke, emotionele en mentale vitaliteit**, maar ook voor je waarden en identiteit.

Ik ben een Afrikaanse pionier op het gebied van Lichaamsgerichte psychotherapie, psychomotorische therapie, ademtherapie, bio- en neurofeedbacktherapie, coaching, bio-energetica, toegepaste relaxatie, gezondheidspsychologie etc.

Momenteel ben ik de enige Afrikaanse Lichaamsgerichte psychotherapeut met een unieke achtergrond en ervaring vanuit verschillende denk- en werkreferentiekaders in België, in Nederland en in Afrika.



Uw trainer is werkzaam in verschillende gezondheidscentra o.a.:

www.thinkoutside.be

www.therapiehuissdw.be

www.gezondheidspraktijkwetteren.be

8. Praktische informatie



De opleiding vindt plaats initieel in **Asper 5 zaterdagen van 10u tot 17u uur** verspreid over 5 maanden.

De opleidingsdagen zijn **17/02/2024, 23/03/2024, 27/04/2024, 18/04/2024 en 22/06/2024.**

De plaatsen zijn beperkt. Je kan je alvast voorinschrijven om verzekerd te zijn van een plek.

Kosten: 1295 euro (1210 euro voor de opleiding + 85 euro voor inschrijvings- en administratiekosten). Indien je de kosten niet in een keer kan betalen of niet vergoed krijgt, heb je de mogelijkheden voor een gespreide betaling.

Deze betalingsregeling is mogelijk na eerste betaling van 20% van de totale kosten. Daarna wordt schriftelijke afspraak gemaakt over de termijnbedragen.

Na je inschrijving voor deze opleiding ontvang je per mail een factuur en je gaat akkoord met de volgende voorwaarden:

1. De factuur wordt betaald binnen 14 dagen.
2. De eerste € 70 voor inschrijvings- en administratiekosten is verschuldigd en kan niet wordt terugbetaald bij annulering door de deelnemer.
3. Bij annulering door de deelnemer tot 75 dagen vóór aanvang van de opleiding wordt 20% van de deelnamekosten in rekening gebracht.
4. Bij annulering door de deelnemer vanaf 75 tot 30 dagen vóór aanvang van de activiteit wordt 50% van de deelnamekosten in rekening gebracht
5. Bij annulering door de deelnemer na 30 dagen vóór aanvang van de activiteit wordt 100% van de deelnamekosten in rekening gebracht.
6. Indien de deelnemer bij annulering zelf voor een geschikte plaatsvervanger zorgt, worden geen kosten in rekening gebracht. Alleen de inschrijf –en administratiekosten voor de plaatsvervanger wordt nog betaald.
7. De deelnemer die stopt gedurende de opleiding is de totale deelnamekosten verschuldigd.
8. Bij definitieve annulering van de opleiding door Emoverder worden betalingen per omgaande en volledig teruggestort, tenzij in overeenstemming met de deelnemer voor een andere invulling van de activiteit wordt gekozen.
9. Uitstel van de opleiding is geen definitieve annulering.

Neem je een stap verder mee

Durf je jezelf en anderen te ontmoeten?



Dhr. Francis Mwami
Lichaamsgericht psychotherapeut
Adem- en Biofeedback therapeut

(+32) 466 27 24 39
emo.mwami@gmail.com
www.emoverder.be

info@emoverder.be

Emoverder, Brug tussen
ik en wij. Westerse en Afrikaanse
Denkwereld.



Benieuwd?
scan de QR-code en lees meer op
Emoverder.be

