

# Ademtherapie

Voor emotionele stabiliteit,  
ontspanning, sneller herstel  
en meer vitaliteit.



## Voor wie? Voor iedereen!

Onze snel veranderende moderne samenleving met alle uitdagingen, stress, afleiding en veelheid aan informatie zorgen toenemend voor aanhoudende stress en overbelasting van ons zenuwstelsel. Het doen van oefeningen is een levensbehoefte geworden.

Met ademtherapie leer je op eigen kracht en met meer ontspanning, vitaliteit en plezier, kwaliteit te leven aan de dingen die belangrijk voor je zijn.

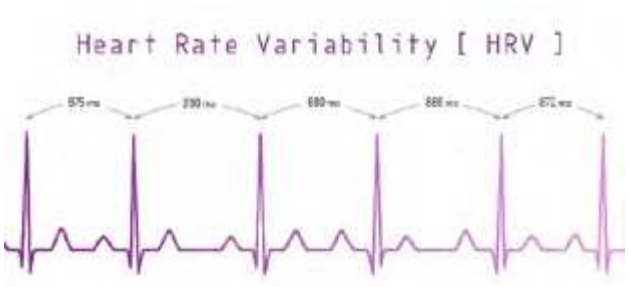
## Herken jij je in één of meerdere van deze klachten? Dan kan ademtherapie je helpen!

- Gejaagdheid, rusteloosheid en niet goed kunnen ontspannen
- Vermoeidheid, tegen de dag opzien en minder kunnen genieten
- Hartkloppingen, Duizeligheid, concentratie problemen
- Frustrerende, ongezonde keuzes maken om je beter te voelen
- Verhoogde spierspanning, hoofdpijn, nek- schouder en rugklachten

### Of bij:

- Burn-out, (chronische) vermoeidheid, somberheid en depressieve klachten.
- Angst, spanning en stressklachten. Bij voorbeeld bij piekeren, tinnitus en slaap problemen.
- Hyperventilatie.
- Overgewicht en willen afvallen.
- Slechte conditie
- Diabetes type 2.

Stress zorgt ervoor dat uw zenuwstelsel in de actie stand komt. Uw ademhaling en hartslag gaan omhoog en sturen het zenuwstelsel direct aan: vrijmaken van adrenaline, de spijsvertering stopt, de spierspanning en bloeddruk verhogen en de doorbloeding stagneert. Bij langdurig in de actie stand staan weet het lichaam niet meer in de ontspanning en herstel stand terug te komen. Je pleegt dan roofofbouw op je lichaam.



## HRV

Bij ademtherapie maak ik gebruik van de Heart Rate Variability (HRV) techniek. De HRV is de variatie in tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen. Bij meer variatie in tijd is je zenuwstelsel in balans.

Bij een slechte HRV zijn de volgende klachten kenmerkend:

- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Gejaagdheid
- Overall tegenop zien
- Hartkloppingen
- Duizeligheid

## **Metten is weten**

Door je adempatroon te bekijken en de HRV te meten kom je erachter of er een slechte balans is in je autonome zenuwstelsel. Als dit het geval is kun je dit met ademtherapie, bewustwording en oefeningen bijsturen en herstellen.

Bij geregelde oefening zal het lichaam onbewust zijn goede balans weer oppakken. Hierdoor verbeteren de HRV waarden en zullen veel lichamelijke klachten verminderen of verdwijnen.

## **Ademtherapie bij fysieke en psychische klachten**

We doen een intake, health-check, een rustmeting en aansluitend ademtherapie oefening.

De rustmeting gebeurt middels een hartslagmeter die gekoppeld is aan meetapparatuur.

We meten o.a.

Ademfrequentie, Ademteug, Adempatroon, Rusthartslag, Hartslagvariabiliteit.

Dit alles geeft veel informatie m.b.t. Je fysieke gezondheid, zenuwstelsel en je capaciteit voor ontspanning en herstel.

Met de uitkomst, afhankelijk van wat jij wil of wat er nodig is, maken we een plan van aanpak.

## Aanbod:

### **Basis pakket ademtherapie**

van minimaal 4 sessies.

### **Basis pakket ademtherapie**

**met conditieopbouw** dit is meer effectief

- Inspanningstest en sportschema's voor conditieopbouw.
- Gebruik van Sport app.

### **Ademtherapie in combinatie met**

### **Lichaamsgerichte oefeningen en coaching**

- Onderzoek t.a.v. niet ondersteunende overtuigingen en gedrag patronen.
- Adem meditatie (gebaseerd op de verbonden ademhaling en hartcoherentie technieken).

Naast ademtherapie kun je bij You Are Potential ook terecht voor (lichaamsgerichte) coaching, & workshops.

Voor meer inhoudelijke informatie en prijzen zie website.



## Praktijk adres

Sander Bijlsma  
Biotoop vleugel B  
Kerklaan 30  
Ruimte BL013  
9751NN Haren  
06 44309483  
info@youarepotential.nl



[www.youarepotential.nl](http://www.youarepotential.nl)



Wilt u hier meer  
over weten,

