

Ademcentrum Ruach

Ademopleiding Sven Honing

Gastdocenten

Julinho Pimentel

Terra Norihiro Terazawa

Hilario A. Robis

Lesdagen

15 & 16	november	2025
20 & 21	december	2025
24 & 25	januari	2025
7 & 8	februari	2025
7 & 8	maart	2025



Opleiding tot Ademcoach

Transformeer levens met bewuste ademhaling

Welkom,

Fijn dat je interesse hebt in het ademwerk, voor mij een levenswerk en ik hoop dat deze levenskracht ook jou dagelijks blijft inspireren.

Adem is leven. En in een wereld waarin velen de verbinding met hun lichaam en hart zijn kwijtgeraakt, is bewuste ademhaling een krachtig hulpmiddel om weer thuis te komen bij jezelf.

Bij Ademcentrum Ruach begeleiden we mensen al sinds 2013 in het herontdekken van die innerlijke ruimte – en leiden we ademcoaches op die datzelfde voor anderen willen doen.

Deze opleiding is ervaringsgericht, diepgaand en praktisch. Je leert niet alleen ademtechnieken, maar ontwikkelt ook je intuïtie, lichaamsbewustzijn en aanwezigheid als begeleider. Het is een innerlijke reis die jou verandert – en die jou toerust om anderen te begeleiden in hun transformatie.

Doel van de opleiding

Tijdens de opleiding tot ademcoach leert je:

- mensen te begeleiden met de verbonden ademhaling;
- spanningen, blokkades en oude patronen via het lichaam te herkennen en te benaderen;
- gebruik te maken van adem, drukpunten, klank, aanraking en rituelen als helende instrumenten;
- jezelf als begeleider in te zetten met open hart, intuïtie en professionele stevigheid.

Begeleiding & Gastdocenten

Sven Honing

Eigenaar van Ademcentrum Ruach is ademcoach, kindercoach, acupuncturist & fysiotherapeut en sinds 2013 opleider in verbonden ademhaling.

Specialist in werken met drukpunten, klank, zang en intuïtief lichaamswerk, zijn werkwijze is liefdevol, krachtig, aards en gedragen. Daarnaast brengen drie bijzondere gastdocenten hun ervaring, traditie en aanwezigheid in op specifieke weekenden van de opleiding:



Just Breathe

De adem is de sleutel tot in verbinding komen met jezelf. Het is voor de coach vaak een uitdaging om een goede balans te vinden tussen het toepassen van tools om het proces te verdiepen en tegelijkertijd de ademer de ruimte te geven zonder ál te veel instructies. Er zijn stromingen waarin de nadruk ligt op vooral dát aspect: Volledig aanwezig zijn als ademcoach én de ademer in zijn of haar eigen proces laten, zonder te veel interventie. Het eerste weekend is gericht om jou vertrouwen te geven in de kracht van de ademhaling.



Adem & Klank

Julinho Pimentel komt oorspronkelijk uit Brazilië en is percussionist, jongleur en muzikant. Tijdens het tweede weekend gaan we de adem combineren met klank. Het doel van de opleiding is het aanleren van verschillende tools, die de ademhaling kunnen ondersteunen, zodat het proces van naar binnen keren en het komen tot overgave geoptimaliseerd kan worden. Julinho beheerst de expressie via klank, waarbij hij heel zijn lichaam benut om dit vorm te geven.

Adem & Aanraking

Terra Norihiro Terazawa komt oorspronkelijk uit Japan en is storyteller en energetisch behandelaar. In het derde weekend maken we gebruik van aanraking en adem. Je kunt aangeraakt worden door de juiste woorden te gebruiken of door aangeraakt worden op het lichaam. Terra beschikt over beide kwaliteiten en maakt ook gebruik van subtiele Japanse technieken, die toegepast zullen worden tijdens de ademsessies.



Adem, Klank & Aanraking

Hilario A. Robis is een traditionele Babaylan-sjamaan uit de Filippijnen, waar sjamanisme in de hele familielijn terug te vinden is. Met zijn levenslange toewijding aan de sjamanistische geneeskunst, vanaf de leeftijd van 12 jaar, is Hilario een ervaren healer. In dit vierde weekend komen de krachten van de adem, klank, stem & aanraking samen. Al deze krachten waar Hilario al van jongs af aan mee werkt.



Breathe & Play

In het laatste weekend komt al het geleerde samen en zul jij gaan ervaren dat je als coach een voorkeur hebt voor bepaalde technieken, die het beste bij jou blijken te passen. Zo kun je jouw authenticiteit als ademcoach verder gaan ontwikkelen.



De ademopleiding

De ademopleiding zal worden gegeven op de prachtige natuurcamping "de Ottermeer". Deze plek heeft een erg fijne groepsruimte. Daarnaast is er de mogelijkheid om hier te overnachten en kun je in de pauze's genieten van deze fijne natuurplek. De gastdocenten zijn op zaterdag aanwezig en op zondag zal je het geleerde verder gaan inzetten en integreren. Er is een gelijke verdeling tussen sessies begeleiden en sessies ontvangen. Zelf zal ik alle dagen aanwezig zijn en zal ik ook mijn ervaringen delen hoe je zelf optimaal in je energie kan blijven. Dit met behulp van verschillende ademvormen, ademdiscipline en andere energieversterkende methodes. Ik hoop dat het ademwerk jou net zo zal inspireren als dat het mij heeft geïnspireerd.



Voor wie is deze opleiding bedoeld?

Deze opleiding is geschikt voor:

- Therapeuten, coaches of bodyworkers die hun werk willen verdiepen met adem;
- Mensen die zelf een innerlijke transformatie willen ondergaan;
- Zij die zich geroepen voelen om een nieuwe weg in te slaan als ademcoach.

Ervaring met ademwerk is welkom, maar niet verplicht. Wat telt is jouw bereidheid tot zelfonderzoek en overgave aan het proces.

Toelatingseisen

- Een open houding en bereidheid tot innerlijke groei;
- Een kennismakingsgesprek met Sven, waarin we samen afstemmen of deze opleiding bij jou past.

Inhoud van de opleiding

De opleiding bestaat uit 10 intensieve lesdagen verspreid over circa 6 maanden. Elk weekend heeft een eigen thema waarin je leert door te ervaren, voelen, oefenen en verdiepen.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.:

- De basisprincipes van de verbonden ademhaling
- Adem en het zenuwstelsel
- Werken met drukpunten tijdens ademsessies
- Klank, trilling en lichaamsbewustzijn
- Intuïtieve begeleiding en aanwezigheid
- Trauma, spanning en integratie
- Rituelen, aanraking en zang
- Supervisie en oefensessies

Elke lesdag is een diepgaande ervaring van leren en ontwikkelen, begeleid door Sven met zijn jarenlange ervaring in lichaamswerk, acupunctuur, fysiotherapie en adem.



Duur en studiebelasting

- Tijdsduur: ca. 6 maanden
- Aantal lesdagen: 10 (5 weekenden)
- Locatie: natuurcamping Ottermeer (Wouwse plantage)
- Studiebelasting:
 - Lesdagen: 80 uur
 - Zelfstudie en oefensessies: ± 70 uur
 - Totale belasting: ca. 150 uur

Kosten en inschrijving

Kosten voor de opleiding: € 2495

- Inbegrepen:
 - Deelname aan alle lesdagen
 - Begeleiding door Sven & gasdocenten
 - Syllabus en werkmaterialen
 - Gebruik van oefenruimte
 - Lunch
- Niet inbegrepen:
 - Reiskosten
 - Eventuele overnachting

Je inschrijving is definitief na aanbetaling van het cursusbedrag en het ondertekenen van de deelnemersovereenkomst.



Certificering

Bij actieve deelname aan de lesdagen én voldoende praktijkervaring ontvang je een certificaat van deelname. Dit geeft aan dat je getraind bent in het geven van individuele ademsessies op basis van de verbonden ademhaling en de werkwijze van Ademcentrum Ruach.

Klachtenprocedure

Wij hanteren een heldere klachtenprocedure die voldoet aan de eisen van het CRKBO. Deze is op aanvraag beschikbaar of te vinden via onze website.

Annuleringsvoorwaarden

Bij annulering tot 4 weken voor de startdatum wordt 75% van het cursusgeld gerestitueerd. Daarna is restitutie niet meer mogelijk, tenzij bij overmacht in overleg. Volledige annuleringsvoorwaarden zijn opgenomen in de deelnemersovereenkomst.

Contact

Ademcentrum Ruach

✉ info@ademcentrumruach.nl

☎ 06-23775307

🌐 www.ademcentrumruach.nl

“Adem is de brug tussen lichaam en geest. Als je die brug leert bewandelen, breng je heelheid – in jezelf én in de ander.

