



RELAXATIE- & ADEMHALINGS- CONSULENT

2-jarige opleiding

Ademen en ontspanning zo nodig en zo ver af... De snelheid en vele veranderingen zorgen ervoor dat veel mensen in de knoei geraken. Met deze opleiding wil Nele Vandezande mensen vormen, die de basis van onze rust kunnen helpen terug vinden en herstellen. Deze opleiding biedt de hulpverlener een praktische manier en een waaier aan verschillende technieken om mensen dichterbij ontspanning en zichzelf te brengen. Dit zowel fysiek, emotioneel als mentaal (gedachten). Deze technieken zijn zorgvuldig gekozen vanuit hun wetenschappelijke onderbouw en hebben reeds jaren hun dienst bewezen. Ze zijn makkelijk aan te leren en zijn zeer gebruiksvriendelijk en makkelijk in te oefenen. Nele 's 20 jarige ervaring en inzichten op dit vlak zullen je helpen om de brug tussen de opleiding en jouw praktijk en/ of werkplek te maken. Een aanrader voor iedereen die zich wil verdiepen in wat rust nu echt betekent en deze te introduceren in onze huidige maatschappij en leven..

Opleidingsverantwoordelijke: Nele Vandezande
nele@souldance.be – 051/70.55.70.

Souldance academie

www.souldance.be/academie - info@souldance.be – 056/444796

RELAXATIE & ADEMHALING

FILOSOFIE

Op zoek naar rust en kracht in het dagelijks leven

De meeste mensen ondervinden veel invloeden door stress, snelheid, veranderingen, etc. in hun privéleven, maar ook in hun professionele bezigheden. De ene kan er veel beter mee om dan de ander. Mijn ervaring leert dat we vaak serieus uit de bocht gaan en het vaak zeer lang duurt voor we dit beseffen. We proberen (dit is ook wat de reclamejongens ons aanleren) via externe hulpmiddelen, door op reis te gaan, een massage te ondergaan, naar saunacentra te trekken, etc. onszelf terug op de rails te krijgen. Of we komen in contact met één van de vele technieken die momenteel in het alternatieve landschap aangeboden worden: tai chi, yoga, meditatie, etc.

*“Tension is who you think you should be. Relaxation is who you are.”
Chinees gezegde*

Dit alles is zeer ondersteunend en hartverwarmend en helpt ons een dieper inzicht te krijgen in wie we zijn. Maar heel dikwijls, als er zich een nieuwe stresssituatie voordoet, hervallen we vlug in onze oude gekende patronen en bouwt de stress en de spanning zich terug razendsnel op.

Mijn vraag is steeds hoe kan ik die oude gewoontes doorbreken en mezelf meer in de hand hebben waar en wanneer ik wil?

Wat voor mij echt werkte, was het aanleren van **relaxatie- en ademhalingstechnieken die ik op iedere moment zelf kon toepassen**, thuis wanneer het onrustig was, op het werk bij collega's wanneer ik niet weg kon en in crisissituaties wanneer ik er echt moet staan. Ik voel ook dat als ik die technieken toepas wanneer ik werk en leef, alles net wat makkelijker gaat. Die technieken zijn door de jaren heen een deel van mijn routines geworden zodat ik altijd wanneer ik wil ze kan gebruiken. Het is een soort reflex geworden. Dit is wat belangrijk is, dit is wat je nodig hebt om jezelf telkens bij te sturen zodat je niet meer uit de bocht hoeft te gaan.

Wie is gebaat bij rust en ontspanning?

Het verhaal wat ik van **vele en uiteenlopende mensen** hoor is: ik wil mij leven en hoe ik reageer zelf in handen hebben. Ik wil mijn lijf kunnen ontspannen wat ik ook doe. Ik wil zonder moeite kunnen blijven in te drukke ruimtes en terug bewust worden wanneer ik me moet terugtrekken. Ik wil kunnen omgaan met de druk en zelf weten wanneer ik wat voor mezelf moet doen. Als het allemaal zo simpel was, zou iedereen nu relax, gemakkelijk door zijn leven gaan. Maar dat is niet zo...

Maar niet alleen u en ik kunnen dit gebruiken. Twee generaties geleden was 90 procent van alle medicatie bestemd om fysieke klachten te bestrijden. Nu zitten we in een situatie waarbij meer dan 90 procent van alle medicatie dient om psychische klachten te bestrijden. De **populatie van mensen met psychische problemen**, burn-outs, depressief voelen tot depressie stijgt snel, maar ook stijgt het aantal gevallen met chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, ADD, hoge bloeddruk, hart-

aandoeningen, hyperventilatie, angst, slapeloosheid, allerhande pijnklachten, etc. enorm. Veel onderzoeken wijzen uit dat de snelheid van leven en de drukte van de maatschappij een belangrijke bijdrage hebben in deze diagnoses. Veel artsen raden mensen aan om het wat rustiger aan te doen, ademhalingsoefeningen aan te leren, ontspanning te nemen.

Naast beide hierboven vermelde groepen kan ook een volgende groep mensen veel baat hebben bij het aanleren van relaxatie en ademtechnieken. **Mensen die aan het revalideren** zijn ervaren soms veel stress en druk in de therapie. Wanneer deze ontspanningstechnieken aangeleerd worden en kort toegepast worden voor en tijdens de behandeling zien we een vlottere en betere genezing, maar ook in de ouderzorg blijkt het toepassen van die technieken veel baat te hebben. In de palliatieve afdelingen kan het eveneens een bijkomende ondersteuning bieden voor zowel de patiënt, de familie, maar ook het personeel.

Ook **mensen die leiding geven aan een groep** mensen weten heel vaak wat spanningen kunnen veroorzaken. Ook zij kunnen baat hebben om de werksfeer op een meer ontspannen manier te kunnen laten verlopen en zoals reeds bewezen werd, verhoogd dit de productiviteit.

Dit betekent dat deze opleiding een ondersteuning kan bieden op veel verschillende werkgebieden in onze maatschappij.

Kunnen we alles oplossen?

Natuurlijk niet!!! De bedoeling van deze opleiding is om mensen te **ondersteunen** op hun pad, om in deze snelle en hectische tijden een voldoende portie ontspanning en dynamiek te kunnen aanleren en beleven om zo **meer kwaliteit in hun leven** te brengen en **een voller en zelfstandiger leven** te kunnen leiden.

METHODE

Een ruime waaier technieken

De verscheidenheid aan technieken in de relaxatiewereld zijn eindeloos. De **technieken** waar ik voor gekozen heb, zijn deze die reeds lang hun dienst bewezen hebben en **wetenschappelijk onderbouwd** zijn of **evidence-based aanvaard** zijn door de gezondheidszorg.

Goede match tussen persoon en techniek

Door de jaren heen en via mijn opleidingen heb ik mezelf door veel verschillende technieken laten leiden. Sommige inspireerden me, anderen kon ik zelfs niet toepassen. Bij medestudenten was dit soms net het omgekeerde. Naar mijn mening werden vaak goede technieken toegepast voor de verkeerde doeleinden of bij de verkeerde type mensen. Hoe goed de techniek ook was, de persoon was er niet bij gebaat, terwijl een andere techniek die persoon net veel ontspanning bood. Wat duidelijk werd is dat we allemaal zo verschillend zijn en er gelukkig veel verschillende technieken bestaan. Zo kunnen we volgens ons type een juiste techniek zoeken die echt werkt. Deze opleiding is

“Your mind will answer most questions if you learn to relax and wait for the answer.”

William S. Burroughs

uniek omdat het jou leert de **verschillende technieken te kaderen in functie van hun competentie, in functie van het moment en van de persoon.**

Basismodel

Als model wordt gebruik gemaakt van de **basis van het model "wheel of life"** om de mensen te benaderen en de technieken aangepast aan de persoon te kunnen toepassen. Zo leer je je mogelijkheden als relaxatie -en ademhalingsconsulent, en vooral ook je beperkingen (vb. wanneer dien ik iemand door te verwijzen). Meer informatie over dit model kan je vinden bij de opleiding Centering, waar dit model volledig wordt uitgewerkt.

RELAXATIE- & ADEMHALINGS- CONSULENT

2-jarige opleiding, 2-jaarlijks georganiseerd - Start: september 2011

DE OPLEIDING

De opleiding is naar goede Souldance gewoonte een **ervaringsgerichte opleiding**. Het is een unieke combinatie van technieken en persoonlijk proces. Elk jaar bestaat uit **professionele en inlevingsmodules**, waarbij we in de inlevingsmodule verder gaan dan de technieken die je zelf zal leren toepassen. Dit heeft tot doel om niet gekende paden te betreden.

Om te kunnen voldoen aan de verschillende noden van veel verschillende mensen dienen we tijd te nemen om een arsenaal aan technieken aan te leren en te oefenen. Daar spanning in het lichaam zeer meetbaar en voelbaar is, starten we in het eerste jaar met **fysiek gerichte technieken**.

Na een jaar van zelf ondergaan en inoefenen van deze technieken binnen jouw werkgebied, wordt overgegaan naar het verdiepingsjaar waar de **mentaal gerichte en ademhalingstechnieken** zeer centraal staan. Beiden zijn essentieel om tot een goed resultaat te kunnen komen. Eens je de technieken doorvoeld hebt en onder de knie hebt kan je deze op een verkorte maar correcte manier toepassen en aanleren op situaties waar geen grote tijdsbesteding mogelijk is.

DOELGROEP

Deze 2-jarige opleiding is bedoeld voor mensen die zich willen specialiseren in **ontspannings- en ademhalingstechnieken**. Daarenboven ben je bereid om naast theoretische lessen ook zelf een **groeiproces** door te maken op vlak van ontspanning, ademhaling en relaxatie. Het is een unieke combinatie van **technieken en persoonlijk proces** (professionele en inlevingsmodules).

De aangeleerde filosofie en technieken kunnen toepast worden zowel in **individuele sessies** als in **groepsessies** en zowel in een **privépraktijk** als in **grote organisaties**. Deze opleiding kan toegepast worden in **veel verschillende beroepen**.

- Deze opleiding is bedoeld voor de **professionele therapeuten** o.a. verpleegsters, logopedisten, ergotherapeuten, artsen, kinesitherapeuten, psychologen, maatschappelijk werkers, massagetherapeuten etc.
- Het kan dienen voor professionelen die dit als aanvulling in hun **dagelijks werk of therapie willen integreren** in volgende afdelingen en sectoren: artsenpraktijk, palliatieve zorgen, geestelijke gezondheidszorg, gynaecologie, ouderenzorg, cardiologie, pneumologie, neurologie, fysieke revalidatie, pediatrie, etc.

Enkele voorbeelden: korte ontspanning om angstige personen voor te bereiden voor een behandeling of operatie, ondersteuning tijdens de therapie van pijnpatiënten, corrigeren en aanleren van de juiste ademhalingstechnieken en

ontspannen houding tijdens fysieke revalidatie, korte sessie door de huisarts naar preventieve en curatieve zorg ivm stress, etc.

- Mensen uit de **sociaal-maatschappelijke sector en hulpverlening** als ondersteuning tijdens hun werk of uitgebreid aanleren van de technieken.
- **Leerkrachten in het onderwijs** (van kleuter- tot hoger onderwijs). Het onderkennen van de symptomen en direct inspelen kan heel wat verandering teweegbrengen bij het kind en de jongere. Kort tijdens de les niet alleen bewust maken van hun cognitieve mogelijkheden maar fysieke spanning en ontspanning te leren voelen, of uitgebreid in lessen rond stress en hoe ermee om te gaan.
- **Mensen met leidinggevende functies** in welke sector ook. Het herkennen van de symptomen van stress en spanning en hier adequaat kunnen bijsturen, zelfs aangepast aan de werksituaties infosessies en ontspanningssessies kunnen aanbieden. Dit komt ten goede aan de arbeidsprestatie maar kan ook het ziekteverzuim sterk terugbrengen.
- Mensen die werken in de **beauty en spa sector** en de benadering naar hun cliënteel willen verdiepen en uitbreiden.
- Etc.

INHOUD & PROGRAMMA

De opleiding is opgebouwd uit 2 fasen, telkens met een **inlevingsmodule** en een **professionele module**.

De opleiding is opgebouwd uit 2 schooljaren, telkens met **inlevings-** en **professionele modules**. Op deze pagina wordt een overzicht gegeven van het programma voor de 2-jarige opleiding opgedeeld in verschillende vakken. Dit programma kan onderhevig zijn aan veranderingen omdat we telkens bekijken wat relevant is en blijft voor de opleiding.

Fase 1: fysiek gerichte ontspanningsmethodes

Om te leren ontspannen, dienen we in de eerste plaats terug **voeling te krijgen met ons fysiek lichaam**. Waar zit de spanning, wanneer treedt ze op, wat beïnvloedt ze, hoe voelt ontspanning fysiek aan, enz. Door hiervan bewust te worden leer je sneller de signalen van spanning in je lichaam kennen en leer je energievragende houdingen te corrigeren. De meeste mensen ervaren pas hun fysiek lichaam bij pijn of in extreme toestanden. Door je lichaam op een andere manier te leren aanvoelen stimuleer je de positieve beleving ervan, leer je jouw lichaam te openen en rust en ontspanning te ervaren. In deze fase werken we voornamelijk met relaxatietechnieken die fysiek gericht zijn. Vanuit die fysieke bewustwording en ontspanning gaan we dieper naar **emotionele en mentale rust**. Dit ervaren we niet alleen, we leren het ook toepassen.

Model en theorie

- stress: theorie en mechanismen
- theorie van relaxatie:
 - relaxatiemechanismen (anatomie & fysiologie),
 - relaxatie inducerende settings en houdingen,
 - opbouw van relaxatie sessies,
 - overzicht van relaxatietechnieken en hun plaats in het multidisciplinaire team,
 - de consulent
- indicaties en contra-indicaties
- muziek en stem in de relaxatie

Technieken

- specifieke relaxatietechnieken: theorie en praktijk
 - basis ademhalingstherapie
 - progressieve relaxatie (Jacobson / Bernstein & Borkovec)
 - bodyscan: lichaambewustzijn op de 4 niveaus
 - passieve spierrelaxatie
 - posturale relaxatietraining
 - stretching: methodiek, analytische technieken, mechanisme spierkettingen,
 - autogene training (Schultz)
- basiscursus aromatherapie

Fase 2 : Mindful- en ademhalingsmethodes

Eens het fysieke gevoel van ontspanning en bewustwording van het lichaam groter is, kunnen we verder. In dit stadium kunnen we dieper gaan werken met de **ademhaling**. Ademhaling is direct gekoppeld aan spanning, bij iedere verandering zie je een verandering in het adempatroon. Je leert oefeningen zodat je de signalen kan herkennen en bijsturen. Deze oefeningen brengen ook een diepere rust teweeg.

De volgende stap is **bewust je aandacht leren richten** en vanuit een ontspannen lijf en juiste ademhaling meditatie aanleren. Zo leer je stapsgewijs je hoofd te ordenen en een ander niveau van ontspanning te bereiken.

Dit alles wordt ondersteund door voldoende theorie, specifieke toepassing in het dagelijks leven en gaan we praktisch kijken hoe je dit alles kan inbouwen en aanpassen aan jouw specifieke werk.

Model en theorie

- ademhalingsapparaat:
 - theorie van het ademhalingsmechanisme
 - mechanica, fysiologie, neurologie en anatomie
- de 4 ademlichamen
- pathologie
- relaxatie in het dagelijks leven
- relaxatie adhv “the wheel of life” (self-awareness)
- relaxatie in het werkveld
- indicaties en contra-indicaties

Technieken

- relaxatie- en meditatietechnieken: theorie/praktijk
 - ademhalingstherapie
 - doelgerichte visualisatietechnieken
 - meditatie: theorie en verschillende methodes
 - mindful leven en werken
 - haptonomische massage
 - relaxatie bij kinderen
 - angst en relaxatie
 - pijn en relaxatie
- aromatherapie archetypes

Programma fase 1

1. Relaxatie & ademhaling: theorie & praktijk			Nele Vandezande, Magda Cremers
fysiek gerichte	9 lesdagen	vaste lesdag op vrijdag	
ontspanningsmethodes			
aromatherapie basiscursus	avondreeks	3 maandagavonden	
2. Basisfilosofie			Kurt Pattyn
wheel of life 1	avondreeks	5 woensdagavonden	
3. Bewust ontspannen			Kurt Pattyn
meditatie	avondreeks	4 woensdagavonden	
4. Dans de 5 ritmes			Nele Vandezande
endless waves	reeks	1 di.avond- of 2 woe.vmreeksen	
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag	
5. Individuele begeleiding			Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	2 sessies	medewerker groepspraktijk	
massage	2 sessies	caroline rodts (op afspraak)	
osteopathie	1 sessie	kurt pattyn (op afspraak)	

Programma fase 2

1. Relaxatie & ademhaling: theorie & praktijk			Nele Vandezande, Magda Cremers
mindful- en	9 lesdagen	vaste lesdag op vrijdag	
ademhalingsmethodes			
aromatherapie archetypes	avondreeks	3 maandagavonden	
2. Bewust ontspannen			Kurt Pattyn
meditatie	avondreeks	4 woensdagavonden	
Tibetaanse yoga, lu jong	avondreeks	7 ma.av. of 4 zon.vm.	
3. Dans de 5 ritmes			Nele Vandezande
endless waves	reeks	1 di.avond- of 2 woe.vmreeksen	
souldance weekend	weekend	vrij.avond tot zondag	
4. Individuele begeleiding			Medewerkers groepspraktijk
begeleidingsgesprekken	2 sessies	medewerker groepspraktijk	
massage	2 sessies	caroline rodts (op afspraak)	

Afstudeervoorwaarden

1. Stage	Nele Vandezande, Kurt Pattyn
uitvoerende stage op medecursisten en cliënten	
2. Eindwerk	Nele Vandezande, Kurt Pattyn
ervaringsgerichte paper	

ONZE TROEVEN

- De opleiding is een **ervaringsgerichte opleiding**.
- Het is een unieke combinatie tussen **wetenschappelijke technieken en persoonlijke ervaringen**.
- De opleiding is opgesplitst volgens specifieke opbouw ingedeeld.
- De opleiding kan op onnoemelijk **veel niveaus en werkgebieden** gebruikt worden. Dit wordt het sleutelwoord van de opleiding: niet alleen bedoeld voor de relaxatiepraktijk maar ook naar ieder moment waar stress kan ontstaan. O.a. ontspanning thuis, op werk (waar dan ook), in crisissituaties, zowel individueel als in groep etc.

SCHOOLJAAR 2011-2012

Prijzen

Prijs fase 1: **1665 euro** of 10 maandelijks afbetalingen **181.5 euro / maand**

Richtprijzen fase 2-4: 1600-1700 euro per jaar

Kalender

Bijlage bij deze brochure: kalender met het volledige programma incl data en tijdstippen

HOE INSCHRIJVEN

Inschrijven via intakeformulier

De inschrijving voor de opleidingen verloopt via een eenvoudig intakeformulier dat peilt naar je motivatie en verwachtingen. Je kan het intakeformulier bekomen via de website of via het secretariaat.

- **Via de website:** We moedigen iedereen aan om via de website in te schrijven. Onze website beschikt over een automatisch inschrijvingssysteem dat zeer betrouwbaar is. Je krijgt een automatische bevestiging via e-mail.
- **Telefonisch/Schriftelijk:** Indien je niet over internet beschikt, kan je telefonisch het intakeformulier opvragen via 056/444.796 en vervolgens ingevuld per post opsturen of afgeven op het secretariaat.

Intakegesprek & overeenkomst

Na het indienen van het ingevulde intakeformulier op het secretariaat zal een medewerker van Souldance contact opnemen om een afspraak voor een intakegesprek met de opleidingsverantwoordelijke te regelen. Hier wordt er gekeken of jouw verwachtingen en ons aanbod op elkaar afgestemd zijn. Zowel inhoudelijke als praktische aspecten worden besproken. Er wordt een overeenkomst opgemaakt in 2 exemplaren waarbij het pakket, de prijs, de betalingswijze, de annuleringsvoorwaarden en de voorwaarden tot deelname gespecificeerd worden.

Betaling

De betaling gebeurt per overschrijving. Bij een eenmalige betaling voor 10/9/2011 bespaar je 150 euro. Je kan ook opteren voor een 10-maandelijkse betalings spreiding van september 2011 tot en met juni 2012.

Factuur

Je krijgt steeds een factuur. Gelieve indien nodig bij inschrijving de juiste gegevens en het BTW-nummer door te geven. We werken zonder BTW volgens art. 44, § 2, 4°.

Annuleringsvoorwaarden

We vragen om je inschrijving goed te overwegen. Indien je je inschrijft en de opleidingsovereenkomst ondertekent, is dit steeds definitief. Annuleren gebeurt schriftelijk, per post of via e-mail.

- **Annuleren tot min 1 week voor de start:** 25 euro administratiekosten
- **Annuleren vanaf 1 week voor de start:** 100% van het cursusbedrag
- **Vroegtijdige stopzetting:** geen terugbetaling mogelijk

Wanneer we onvoldoende inschrijvingen hebben, zijn we gerechtigd de opleidingen af te gelasten tot 1 week voor de start.

RELAXATIE & ADEMHALING

HET BEROEP

TOEPASSINGSGEBIED

Na deze opleiding kan je je vestigen in een privé praktijk of groepspraktijk, of kan je meewerken in allerlei settings.

» meer info over het toepassingsgebied, zie doelgroep van de opleiding

RELAXATIE IN HET WERKVELD

- Zelfbewustwording
- Gezondheidszorg: artspraktijk, preventieve en curatieve zorg naar stress, verpleegkunde, de ouderenzorg, palliatieve zorgen, geestelijke gezondheidszorg, gynaecologie, cardiologie, pneumologie, neurologie, fysieke revalidatie, pediatrie
- Sociaal -maatschappelijke sector en hulpverlening,
- Leidinggevende functies
- Onderwijs
- Ondernemingen
- Beauty en Spa sector

SOULDANCE

ACADEMIE

Souldance vzw is in de eerste plaats een academie die professionele opleidingen organiseert voor mensen werkzaam in de hulpverlenende, zachte of witte sector. Daarbij is het sleutelwoord **well-being**. De bedoeling is om mensen te begeleiden naar zich goed voelen op elk vlak, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als energetisch.

Uniek aan deze opleidingen is de keuze voor een integratie van een **professionele opleiding** en een **persoonlijk groeiproces**, vanuit de visie dat een mens een beter begeleider wordt door zelf de weg af te leggen naar well-being. Daarom wordt aan studenten gevraagd om diverse vakken (in het vormingscentrum) en individuele begeleidingen (in de groepspraktijk) te volgen met de focus op zichzelf en het eigen groeiproces.

Bij het afstuderen kunnen de aangeleerde methodes, technieken en filosofie geïntegreerd worden in het bestaande beroep of kan een zelfstandige praktijk of cursussencentrum worden opgestart. Binnen de academie worden ook jaarlijks bijscholingen georganiseerd voor de afgestudeerden.

ONZE OPLEIDINGEN

4 unieke opleidingen in Vlaanderen

- opleiding tot **relaxatie- en ademhalingsconsulent** (2 jaar), start september 2011
- opleiding tot **stress formatting practitioner - kinesiooloog** (4 jaar), start september
- opleiding tot **centering practitioner** (4 jaar), start september 2011
- opleiding tot **lu jong yoga teacher** (1 jaar), start januari 2012

Team van professionelen

- Nele Vandezande (relaxatie-, ademhalings- en danstherapeute)
- Annemie Vanneste (klinisch psychologe)
- Kurt Pattyn (kinesitherapeut, osteopaat)

PRAKTISCHE GEGEVENS

Souldance vzw

Academie | Vormingscentrum | Groepspraktijk

Overheulestraat 237 -8560 Moorsele (bij Kortrijk) - info@souldance.be

WWW.SOULDANCE.BE