

Werkwijze en verwachtingen

Binnenkort starten we samen met jouw coachingstraject. Ter voorbereiding vraag ik je om dit document goed door te nemen. Hierin vind je informatie over:

- Het waarborgen van veiligheid en integriteit
 - Hoe we met de adem werken
 - Wat je kunt verwachten tijdens een ademsessie
 - Wat je kunt verwachten tijdens een traject
 - En meer
-

Veiligheid voorop

Tijdens onze sessies kunnen we verschillende vormen van ademwerk en lichaamsgerichte oefeningen inzetten. Deze methodes kunnen een diepgaand effect hebben op je fysieke, mentale en emotionele staat. Het is daarom belangrijk dat je weet hoe het lichaam kan reageren op (soms intense) prikkels. Dit bewustzijn helpt je om er op een veilige en verantwoorde manier mee om te gaan.

Alles wat je tijdens onze samenwerking leert en ervaart, is bedoeld om in een veilige omgeving toe te passen. Oefen ademhalingstechnieken of meditatie nooit in situaties waarin je het bewustzijn kunt verliezen of jezelf in gevaar kunt brengen — denk aan autorijden, fietsen, zwemmen, baden of duiken. Dwing jezelf ook nooit om iets te doen wat niet goed voelt. Ademwerk hoort nooit geforceerd te worden — niet voor jezelf, en ook niet voor een ander.

Wees je bewust van mogelijke risico's, zorg dat je de oefeningen veilig uitvoert en geef het aan als je ergens over twijfelt. We creëren samen een veilige bedding, waarin ruimte is voor zowel diepgang als begrenzing.

Algemene contra-indicaties voor ademwerk

In sommige medische of psychische situaties is intensief ademwerk (tijdelijk) niet geschikt. Omdat ik geen inzicht heb in jouw medische gegevens, is het belangrijk dat jij hierin verantwoordelijkheid neemt. Neem bij twijfel altijd contact met me op, of overleg met je huisarts of behandelaar. Soms kunnen we de oefeningen aanpassen, zodat je alsnog op een passende manier mee kunt doen.

Neem in elk geval contact op als één of meer van onderstaande situaties op jou van toepassing is (of mogelijk kan zijn):

- Zwangerschap (in elke fase)
- Ernstige traumaklachten of gediagnosticeerde PTSS
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Gebruik van medicatie die de hersenchemie beïnvloedt (zoals antidepressiva, kalmeringsmiddelen, ADHD-medicatie)
- Netvliesloslating
- Glaucoom
- Nierziekte
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten (zoals angina, hartinfarct of beroerte)
- Aneurysma (diagnose van welk type dan ook)
- Onbehandelde schildklierproblemen
- Diabetes (type 1 of 2)
- Ernstige astma (bij milde tot matige astma kan deelname in overleg, mits je je inhalator meebrengt)
- Epilepsie of een geschiedenis van toevallen
- Gediagnosticeerde bipolaire stoornis, schizofrenie of andere ernstige psychiatrische aandoeningen
- Ernstige psychosomatische klachten
- Recente operaties, hechtingen of blessures (vooral rond buik/ribben)
- Psychiatrische opname of ernstige emotionele crisis binnen de afgelopen 10 jaar

Niet alle contra-indicaties zijn een harde no-go voor ademwerk. Twijfel je ergens over? Laat het me weten en/of overleg met je (huis)arts. Dan stemmen we af wat mogelijk is of wat beter even kan worden overgeslagen.

Werken met de adem

Ademwerk is veel meer dan alleen diep ademhalen of het opwekken van een veranderde staat van bewustzijn. In onze samenwerking stemmen we de manier van werken zorgvuldig af op jouw hulpvraag, draagkracht en wat op dat moment helpend is.

Soms ligt de focus op functioneel leren ademen: hoe ademt je lichaam in rust? Hoe reageert je adem op stress of emoties? Hoe kun je je adem inzetten om meer rust, stabiliteit of energie te ervaren in je dagelijks leven?

In andere sessies kunnen we werken met specifieke ademtechnieken of kleine ademinterventies om bepaalde thema's te benaderen — zoals het loslaten van spanning, beter voelen wat er in je lichaam leeft, of juist meer gronding en helderheid ervaren.

Wanneer het passend is, kunnen we ook diepergaand, meer therapeutisch ademwerk inzetten waarbij je voor langere tijd je adem verbindt. Dit kan inzicht gevend en transformerend werken, maar is nooit het doel op zich. Niet iedereen heeft baat bij diepe of intense ademvormen — en dat is helemaal oké. We werken met wat bij jou past, in jouw tempo, afgestemd op wat je aankunt en nodig hebt.

In alle gevallen staan veiligheid, lichaamsbewustzijn en jouw ervaring centraal. We hoeven niks te forceren — we volgen samen wat zich aandient.

De ademsessie

Een ademsessie is een uitnodiging om met aandacht en openheid naar binnen te keren. Iedere sessie is anders en wordt afgestemd op waar jij op dat moment staat en wat je nodig hebt. Hier lees je wat je ongeveer kunt verwachten en hoe je jezelf het beste kunt voorbereiden.

Vorbereiding

Neem rondom de sessie wat tijd voor jezelf, zodat je systeem ruimte krijgt om te zakken en te voelen. Vermijd een zware maaltijd of veel cafeïne vlak voor de sessie. Draag comfortabele kleding waarin je vrij kunt ademen en bewegen. Je hoeft niets te kunnen of te bereiken — nieuwsgierigheid en bereidheid zijn genoeg. Meestal werk ik met muziek, soms met lichaamswerk of andere ondersteunende technieken. Als er iets is waar ik rekening mee moet houden (lichamelijk, emotioneel of praktisch), laat het me vooraf weten.

Tijdens de sessie

We beginnen met een korte check-in om te voelen wat er speelt. Daarna begeleid ik je in een ademtechniek die past bij jou en je proces — dit kan rustig en subtiel zijn, of juist meer openend en intens, afhankelijk van wat je nodig hebt en aankunt. Ik ben gedurende de hele sessie aanwezig om je te ondersteunen: met woorden, aanraking (indien gewenst) of simpelweg door er te zijn. Voor wat betreft lichaamswerk zal ik je nooit onaangekondigd aanraken. Ik zal het altijd eerst vragen. Het is zelfs mogelijk om zonder directe aanraking lichaamswerk toe te passen.

Dit werk vindt plaats in je lichaam. Er kan van alles gebeuren tijdens het ademen: fysieke sensaties, emoties, beelden, vroege herinneringen of juist stilte. Alles is welkom en alles

kan een ingang zijn naar diepere lagen. Ademwerk opent vaak precies wat op dat moment gevoeld of gezien wil worden. Dat hoeft je niet te 'doen', maar laat je gewoon gebeuren. Zoals een mentor van mij altijd zegt: "Tijdens het ademen gaan we onszelf niet liggen managen. Alles mag er zijn." Je hoeft dus ook niet direct te 'begrijpen' wat er gebeurt tijdens een sessie. De uitnodiging is om bij de sensaties en gevoelens te blijven die tijdens het ademen in je lichaam naar boven komen. Dat is wat loslaten betekent. Dat is waar de groei zit.

Na de sessie

Na afloop nemen we de tijd om te landen en te integreren. Je kunt je licht en helder voelen, of juist rauw en open, allebei normaal. We sluiten de sessie af met een korte reflectie op wat er naar boven kwam en wat je eventueel meeneemt naar een volgende sessie. Geef jezelf na de sessie wat ruimte en probeer je agenda niet te vol te plannen. Schrijven, mediteren, tekenen of de natuur ingaan kunnen helpen bij integratie

Microdosing (indien van toepassing)

In sommige trajecten of groepssessies bied ik optioneel de mogelijkheid om te werken met microdosering van psilocybine (truffels), een legale en milde vorm in Nederland. Dit is altijd vrijwillig en gebeurt alleen na duidelijke uitleg en in overleg. Een microdosis is géén hallucinerende ervaring, maar kan — mits zorgvuldig ingezet — focus, creativiteit en leervermogen ondersteunen.

Gebruik je medicatie of heb je ervaring met psychische klachten? Overleg dan altijd eerst met je arts of behandelaar en met mij voordat je besluit hieraan deel te nemen.

Lichaamswerk

Tijdens sommige sessies kan lichaamswerk onderdeel zijn van wat we doen. Dat kan bestaan uit aanraking, beweging of het aannemen van bepaalde houdingen. Denk aan het stimuleren van het middenrif, massage rond de borstkas of oefeningen die de ademhaling ondersteunen.

Lichaamswerk kan helpen je lichaam in een ontspannen staat te brengen door de ademfunctionaliteit te verbeteren. Ook helpt het je om meer lichaamsbewustzijn te ontwikkelen, zodat je beter leert voelen wat er speelt in je lijf. Dat is vaak een waardevolle ingang voor inzicht, verwerking en zelfzorg. Bij verbonden ademsessies kan lichaamswerk in de vorm van een simpele handoplegging helpen om bij de sensaties en gevoelens te blijven.

Jouw veiligheid, grenzen en comfort staan altijd voorop. Ik stem eventueel lichaamswerk altijd met je af en zal je nooit onaangekondigd aanraken. Geef het dus gerust aan als iets niet prettig voelt, of als er blessures of gevoelige gebieden zijn. Open communicatie is hierin essentieel.

Een traject volgen

Als je kiest voor een traject, gaan we samen een proces in dat verder gaat dan één losse sessie. Een traject biedt ruimte om dieper te werken aan jouw thema's, met voldoende tijd voor inzicht, ervaring én integratie. Geen quick fix, maar een afgestemde en gedragen reis.

Een traject bestaat in de basis uit de volgende onderdelen:

Intake & anamnese (90-120 min)

We starten met een uitgebreid intakegesprek waarin we jouw hulpvraag, achtergrond, gezondheid en intenties verkennen. We kijken naar patronen, je ademhaling, je lichaam en je verhaal (van peri- en pré-nataal tot nu) — zodat we goed kunnen afstemmen wat voor jou helpend is. Dit gesprek vormt de basis voor ons verdere werk.

Coachsessies (60-75 min)

In coachsessies werken we met reflectie, praktische oefeningen en lichaamsgerichte aandacht. Soms ligt de nadruk op inzicht en helderheid, soms juist op voelen, keuzes maken of grenzen stellen. Als coach werk ik met principes uit verschillende psychologische stromingen zoals Acceptance and Commitment Therapy, inner child work (delenwerk), transpersoonlijke psychologie, en meer. Deze sessies bouwen aan het fundament van je proces en helpen je jezelf beter te leren kennen.

Ademsessie (90-120 min)

Op een passend moment plannen we een begeleide ademsessie in. Deze kan verdiepend of transformerend zijn, en is dan bedoeld om niet met het hoofd, maar met je adem en lichaam te voelen wat er leeft en wat klaar is om losgelaten te worden. Daarnaast kan de ademsessie ook gericht zijn op de functionaliteit van je adem en hoe deze te gebruiken om je staat te beïnvloeden. We stemmen af welke vorm van ademwerk bij jou past. Zie p. 3 voor meer informatie over de ademsessie.

Integratiesessie (60-75 min)

Aan het einde van het traject nemen we tijd om te integreren: wat heb je ervaren, wat neem je mee, wat heeft er nog aandacht nodig? Samen denken we na over hoe je opgedane inzichten mee kan nemen naar je leven en wat voor oefeningen je kan blijven doen om te blijven groeien. Ook geef ik je tips in hoe je integratie kan bevorderen. In deze sessie ronden we het traject bewust af, zodat jij vol vertrouwen verder kunt.

Deep-dive sessie (4.5 á 5 uur)

Bij een deep dive sessie nemen we ruim de tijd om, de naam zegt het al, flink de diepte in te gaan. Dat betekent dan ook dat we een ademsessie van ongeveer 3 uur zullen doen. We beginnen met een meditatie om te landen in je lijf en intentie. Daarna volgt een krachtige ademreis van circa drie uur, waarin je begeleid wordt in een diep verbonden ademhaling die toegang kan geven tot verruimd bewustzijn, emotionele- en traumaverwerking en innerlijke inzichten. *LET OP: Doe dit soort ademwerk nooit alleen. Dit werk is zeer krachtig en kan lagen van je bewustzijn kunnen raken die zonder begeleiding gevaarlijk kunnen zijn.*

Na de ademsessie is er ruimte voor creatieve expressie — zoals tekenen, schrijven of soulcollage — om wat je ervaren hebt een plek te geven op een creatieve manier zonder het meteen te rationaliseren. We sluiten af met een rustige nabespreking en integratie.

Deze sessie is bedoeld voor wie diep wil zakken, oude lagen wil loslaten of zich wil verbinden met een diepere laag van zichzelf. Ervaring met ademwerk is niet vereist, maar een open houding wel.