

Interactieve Masterclass Ademhaling

De Schoof



Donderdag 26 maart 2026 van 20:00 tot 22:00 uur

Over 3 maanden



Sociaal Cultureel Centrum De Schoof

Kerkelaantje, Wervershoof, Nederland

Het geheim van een gezonde ademhaling Wist je dat zo'n 80% van de Westerse bevolking verkeerd ademt? En wist je dat jouw ademhaling een grote rol speelt bij jouw gezondheid? Je ademhaling is tenslotte jouw eerste levensbehoefte. Niet zo gek dus dat de ademhaling veel fysieke en mentale klachten kan veroorzaken wanneer deze verstoord is geraakt.

Omdat ademen echter vanzelf gaat, staan we hier in het dagelijks leven nauwelijks bij stil. Veel mensen zijn wel bezig met voeding en beweging (ook belangrijk uiteraard!), maar besteden geen zorg en aandacht aan hun ademhaling.

Tijdens deze interactieve avond ga ik jou niet alleen alles vertellen wat je moet weten over ademen, maar ga je vooral ook zelf ervaren. Aan de hand van verschillende oefeningen ontdek je direct het effect van een juiste ademhaling.

Onderwerpen die tijdens deze avond aan bod komen

- Ademhaling en stress
- Ademhaling in rust
- Ademhaling tijdens het sporten
- Ademhaling en slaap
- Ademhaling en paniekaanvallen
- Ademhaling en hyperventilatie
- Ademhaling bij een verstopte neus
- De rol van ademhaling bij ziektes en aandoeningen

Kort samengevat: ademhaling in relatie tot ons hele 'zijn'!

Na afloop van deze avond ga jij naar huis met heel veel nieuwe inzichten én praktische tools met betrekking tot jouw ademhaling, waar je zowel fysiek als mentaal veel baat bij gaat hebben.

Suzanne Strating

Suzanne is al ruim 7 jaren werkzaam als coach & trainer in de buitenlucht. Zij begeleidt vrouwen (1-op-1 en in groepen) die niet lekker in hun vel zitten. De afgelopen jaren heeft zij heel veel mensen met succes geholpen om (weer) de beste versie van zichzelf te worden. Met wat voor vraagstuk iemand ook bij haar komt, bijna altijd speelt de ademhaling een rol. De effecten van een gezonde ademhaling op iemands hele 'zijn', zijn iedere keer weer verbluffend.

"Een van de dingen die mij de afgelopen jaren het meest heeft gegrepen is de ademhaling. Wat is ademen interessant! Ik heb zoveel over ademen geleerd en ervaren, dat ik daar echt mega enthousiast over ben geworden en dit graag deel met anderen."

Enkele reacties van klanten:

"De neusademhaling die je behalve tijdens het sporten ook de hele dag door kunt gebruiken om je tot rust te brengen. Ik dacht altijd dat ik dat niet kon en raakte al in een soort van paniek bij het idee van de pleister op de mond. Maar niets is minder waar."

"Nieuwe inzichten en andere manier van ademhaling brengt je in een andere rustiger en bewustvolle mindset. Aanrader."

“Vooral de neusademhaling is voor mij zeer verhelderend.”

“Ik heb geen last meer van paniekaanvallen/hyperventilatie.”

“Ik slaap veel beter!”

In 2024 is Suzanne met succes gestart met het geven van masterclasses over verschillende thema's. In 2025 zal zij ook meerdere masterclasses verzorgen in de Schoof. Suzanne brengt serieuze onderwerpen op een luchtige, ervaringsgerichte manier en met humor over.

Praktische info en aanmelden:

Datum: donderdag 26 maart 2026 Locatie: Stichting Sociaal Cultureel Centrum De Schoof Aanvang: 20.00 uur Prijs: € 18,50

Kaarten via [HIER](#)

Kern

Wervershoof

Waarover

Gezondheid

Wat

Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar
medekernen.nl/agenda

[illegible]