

Guided Breath *Intensive.*

Ademwerk · Coaching · Lichaamswerk

Een driedaags transformatieprogramma

Guided Breath x Wij zijn Bloei — bij Zwier

3–5 JULI 2026

28–30 AUGUSTUS 2026

Twée redenen om te komen. *Één programma.*

VOOR JOU — ALS JE HIER VOOR JEZELF KOMT

Je bent niet iemand die stilstaat.

Je hebt dingen geprobeerd, nagedacht, gewerkt aan jezelf. En toch is er iets dat blijft — een patroon dat terugkomt, een gevoel dat je niet helemaal leeft wat er werkelijk in je zit.

Inzicht helpt. Maar inzicht alleen verandert niets in je lichaam. En je lichaam is waar het vastzit.

De Guided Breath methode werkt anders. Niet door je te vertellen wat er mis is, maar door ruimte te maken voor wat er al in je zit. In je adem, in de groep, in drie dagen die je niet snel vergeet.

VOOR JOU — ALS JE DIT WERK WIL DOEN

Je wil mensen begeleiden.

Echt begeleiden — niet alleen in gesprek, maar in wat er in het lichaam gebeurt. Je zoekt een methode die dieper gaat.

De Guided Breath Coach Opleiding is een jaarprogramma. De intensive is Niveau 1 — je ervaart de methode als deelnemer. Dat is geen omweg. Dat is de enige manier om haar later als begeleider te kunnen dragen.

Niveau 2 start begin oktober. Wie wil doorstromen, kan dat direct.

En voor sommige mensen die hier voor zichzelf komen, is dit weekend het begin van iets veel groters.

De adem is het voertuig,
niet het doel.

Guided Breath is geen losstaande ademtechniek. Het is een begeleide ademvorm — ontwikkeld vanuit de overtuiging dat de adem het voertuig is, niet het doel.

In Guided Breath werk je met een verbonden, ritmische adem als toegangspoort naar wat er in je lichaam leeft. Niet als prestatie. Niet als ontspanningstechniek. Maar als directe route naar lagen die via gesprekken en denken niet bereikbaar zijn.

Wat die lagen bevatten verschilt per persoon: ingesloten spanning, oude emoties, patronen die al zo lang meegaan dat ze normaal voelen. De adem maakt contact met dat materiaal op een manier die het hoofd niet kan forceren — maar die in een goed begeleide setting draagbaar en integrerend is.

Dat laatste is cruciaal. Ademwerk kan intens zijn. Guided Breath is ontworpen vanuit de gedachte dat diep gaan en veilig gaan niet elkaars tegenpolen zijn. Begeleiding, dosering en afstemming op wat jouw systeem aankan — dat is de kern van de methode.

Waar sta jij?

Het inwikkel- en ontwikkelmodel.



Ieder mens wordt geboren zonder overtuigingen. Open, direct, zonder filters. Maar het leven laat sporen na. Ervaringen uit je vroege jaren vormen overtuigingen die zich nestelen in je lichaam, in je zenuwstelsel — in de manier waarop je automatisch reageert.

Dit heet inwikkeling. Niet als fout. Als aanpassing. Ze was ooit functioneel. Ze hielp je omgaan met wat er was.

Het probleem is dat die patronen blijven werken, ook als de situatie allang veranderd is. Je reageert vanuit iets dat je lang geleden aangeleerd hebt.

Op een gegeven moment — het uitbreekpunt — stop je met zoeken naar de oorzaak buiten jezelf. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven wordt geen bedreiging, maar een opening. En daarna begint ontwikkeling.

De Guided Breath Intensive werkt precies in dit gebied. Ademwerk, lichaamswerk en coaching als middelen om los te maken wat vastzit — en te verankeren wat zich aandient.

Geen rooster. Geen tijdblokken. Het programma ontstaat organisch.

Ademwerk in groepsverband

1

Het hart van het weekend. Meerdere begeleide sessies in groep. Een groep ademt anders dan een individu — ze versterkt, spiegelt en verdiept.

Veiligheid en het lichaam

2

Voordat er iets opengaat, moet er veiligheid zijn. Niet als concept, maar als gevoelde ervaring. Dit is niet de drempel naar het echte werk. Dit is het echte werk.

Emoties als richtingaanwijzers

3

Emoties zijn geen probleem dat opgelost moet worden. Het zijn signalen. Ze wijzen naar iets. Wat niet is afgerond, keert terug — in patronen en automatisch gedrag.

Lichaamswerk en somatiek

4

Het lichaam is een archief. Ervaringen en patronen zitten opgeslagen in houding, spanning en beweging. Naast de adem werken we met andere vormen van lichaamswerk.

Integratie — bewust en onbewust

5

Wat opengaat heeft tijd nodig om te landen. Integratie is geen afsluiting — het is een essentieel onderdeel van het proces. Het weekend bouwt hier ruimte voor in.

Cognitieve verdieping

6

Voelen en begrijpen zijn geen tegenstellingen. Het weekend bevat momenten van uitleg en reflectie — zodat wat je hebt ervaren ook cognitief een plek krijgt.

- **Vorbereiding inbegrepen — je ontvangt leesmateriaal en opdrachten vóór het weekend.**

Yordi de Bruin

Oprichter · Grondlegger Guided Breath

Yordi heeft jarenlang intensieve meerdaagse programma's begeleid, waaronder de 48-uurs reis.

De Guided Breath Intensive is voor het eerst dat hij zijn eigen methode aanbiedt als driedaags programma — in de volledige diepte, met de modellen en methodes die hij zelf heeft ontwikkeld.

Dit is niet een vertaling van iets anders.

Dit is het origineel.



Bij Zwier.

Een omgeving die het lichaam uitnodigt tot aanwezigheid. Geen vergaderzaal, geen hotelconferentieruimte. Zwier is een plek die het werk mogelijk maakt.

Overnachten bij Zwier is optioneel,

op basis van beschikbaarheid.

Ademwerk kan krachtig zijn. Dat is precies de reden waarom we zorgvuldig werken — en waarom we je vragen eerlijk te zijn over je situatie. De Guided Breath Intensive is niet geschikt in de volgende situaties, of vraagt in elk geval om voorafgaand overleg:

- Ernstige hart- en vaatziekten of luchtwegaandoeningen
- Epilepsie
- Ernstige psychische klachten, waaronder actieve psychose, dissociatieve stoornissen of een recente psychiatrische crisis
- Ernstige traumaklachten waarbij je (nog) niet gestabiliseerd bent
- Zwangerschap
- Recent gebruik van bepaalde medicatie — neem bij twijfel contact op

Twijfel je of dit weekend voor jou geschikt is?

Plan dan een kennismakingsgesprek van 20 minuten met Yordi. Geen salesgesprek — gewoon ruimte voor je vragen. Mail naar yordi@guidedbreath.nl

Dit weekend is er twee keer.

Plaatsen zijn beperkt.

3–5 juli 2026

Vrijdag 15:00 uur — Zondag 15:00 uur

28–30 augustus 2026

Vrijdag 15:00 uur — Zondag 15:00 uur

€676

Inclusief alle maaltijden · btw · 3 maanden Wij zijn Bloei lidmaatschap (t.w.v. €345)

Alle maaltijden tijdens het weekend
Vorbereiding — leesmateriaal en opdrachten
3 maanden Wij zijn Bloei lidmaatschap (t.w.v. €345)
Niveau 1 van de Guided Breath Coach Opleiding
Overnachten bij Zwier — optioneel, op basis van beschikbaarheid

[Meld je direct aan](#)

[Plan een kennismakingsgesprek](#)

yordi@guidedbreath.nl

guided-breath.nl