GUIDED
BREATH

COACH OPLEIDING

Een methode leren.

Of haar doorleven.

Een jaarprogramma voor coaches en begeleiders die lichaamsgericht willen werken, van binnenuit.
Niet via een protocol. Via je eigen doorleefde ervaring als vertrekpunt.

INHOUD

Wat je hier vindt.

01	Waarom deze opleiding bestaat	3
02	Wat Guided Breath is, en wat het niet is	4
03	Voor wie	5
04	**De vier niveaus**	7
	N1 — Het Fundament	7
	N2 — De Essentie	8
	N3 — De Cirkel	11
	N4 — De Master	14
05	De drie trajecten op een rij	17
06	Wat je leert	19
07	Na de opleiding	20
08	Wie begeleidt je	21
09	Wat deelnemers zeggen	22
10	Praktisch overzicht	23
11	Veelgestelde vragen	24

01 — WAAROM DEZE OPLEIDING BESTAAT

Een methode die begint bij jouzelf

Er zijn veel ademopleidingen. De meeste leren je een techniek. Ze leren je het zenuwstelsel, de fysiologie, de protocollen. En dat is waardevol. Maar ergens halverwege die opleidingen dringt er een vraag door die ze niet beantwoorden: wie ben jij als begeleider?

Niet wat kun je. Wie ben je. In de ruimte. Met de cliënt voor je. Op het moment dat het zwaar wordt.

Ik ben van origine elektrotechnicus. Ik stel aannames ter discussie. Ik zoek altijd naar het onderliggende probleem van het probleem. Ik test, observeer, valideer of sluit uit, en dan test ik opnieuw. Zo heb ik de Guided Breath-methode gebouwd: niet vanuit een curriculum dat ik ergens heb overgenomen, maar vanuit duizenden sessies, honderden deelnemers en eindeloos veel momenten waarop iets klikte of juist niet klikte.

Wat ik ontdekte is dit: het moment waarop een begeleider écht effectief wordt, is niet het moment waarop hij een nieuwe techniek leert. Het is het moment waarop hij stopt met zichzelf verbergen achter de techniek. Waarop hij aanwezig is in plaats van vaardig.

De Guided Breath Coach Opleiding is gebouwd om dat te bereiken. Niet als einddoel, maar als voortdurende beweging. Je leert de methode, de modellen, de interventies. Maar je leert ze door ze eerst zelf te doorleven. Dat is geen omweg. Het is de enige manier.

Yordi de Bruin
Oprichter, Guided Breath

Niet wellness.
Niet ademtherapie.
Transformatie.

Guided Breath is geen wellness-aanbod. Het is geen ademtherapie. Het is geen aanvulling op wat je al doet.

Guided Breath is een methode voor transformatie via verbonden ademwerk, begeleid door een gids die werkt vanuit aanwezigheid, afstemming en een gelaagd begrip van menselijk gedrag. De adem is het voertuig, niet het doel. Het doel is dat iemand vrijer gaat leven, oude patronen los kan laten en bewuster kan kiezen.

> *Het probleem zit niet in het hoofd. En de oplossing ook niet.*

Dat klinkt eenvoudig. Maar het heeft grote gevolgen voor hoe je begeleidt. Een gesprek kan inzicht geven. De adem geeft toegang tot wat inzicht niet bereikt: de laag in het lichaam waar ervaringen zijn opgeslagen, waar overtuigingen leven die nooit zijn uitgesproken, waar patronen zich herhalen zonder dat iemand het bewust kiest.

In de opleiding leer je werken met die laag. Je leert het model EBER, dat beschrijft hoe ervaringen overtuigingen worden en overtuigingen gedrag sturen. Je leert de Cirkel van Interactie, die verklaart waarom mensen weten wat ze zouden moeten doen en het toch niet doen. Je leert de vijf transformatiesleutels, de zeven sessiefases, somatisch werk en systemische dynamieken.

Maar je leert dit alles niet als theorie die je vervolgens toepast. Je leert het door het eerst zelf te voelen, te doorleven en te integreren. Dat is wat de opleiding fundamenteel anders maakt.

De methode werkt niet via het hoofd. De opleiding ook niet.

03 — VOOR WIE

Drie motieven.
Drie trajecten.

PROFIEL 01

De volledige methode

Traject: Niveau 1 tot en met 4 — €4.900 excl. btw

Je begeleidt al mensen, of je wil dat gaan doen, en je zoekt een diepgaande lichaamsgerichte methode die je volledig eigen maakt. Je wil er klaar voor zijn om zowel 1:1 trajecten als cirkels in groepsverband te begeleiden, eventueel onder het Guided Breath-merk.

PROFIEL 02

Gecertificeerd Guided Breath Coach

Traject: Niveau 1 en 2 — €3.100 excl. btw

Je hebt niet per se een coachingsopleiding achter je, of je wil specifiek de Guided Breath-methode leren voor 1:1 begeleiding. Na Niveau 2 ben je gecertificeerd en kun je zelfstandig aan de slag.

PROFIEL 03

Guided Breath Gids

Traject: Niveau 1, 3 en 4 — €3.100 excl. btw

Je hebt al een ademcoach opleiding gevolgd en je zoekt verdieping op masterniveau. Lichaamswerk, somatiek, systemische dynamieken, professionele identiteit. De technische basis heb je elders opgedaan; hier ga je een laag dieper in wie je bent als begeleider.

VOOR WIE IS DIT NOG NIET HET JUISTE MOMENT?

Als persoonlijke ontwikkeling of ademwerk nieuw terrein is, is het verstandig te beginnen met de Weekend Intensive als losstaand programma. Niet omdat de opleiding te zwaar is, maar omdat je eigen proces anders te veel ruimte inneemt ten koste van het leren begeleiden. De Intensive is het juiste startpunt. Daarna kun je altijd alsnog instromen.

Niveau 1
Het Fundament

Weekend Intensive · De methode als deelnemer ervaren

Voordat je iemand begeleidt, lig je zelf op de mat.

Dat is geen symbolisch gebaar. Het is het fundament van alles wat volgt. Je kunt een methode niet dragen die je niet zelf hebt doorleefd. Je kunt mensen niet begeleiden naar een plek die je zelf niet kent. En je kunt veiligheid niet bieden in een ruimte die je zelf nooit hebt betreden.

De Weekend Intensive is drie dagen ademwerk, coaching en lichaamswerk in groepsverband, bij Zwier. Begeleid door Yordi de Bruin.

Je doorloopt meerdere ademsessies in groepsverband, maakt kennis met de eerste modellen van de methode, ervaart wat er in het lichaam beweegt als het hoofd even stopt, en ontmoet een groep mensen die hetzelfde startpunt deelt.

Dit weekend is Niveau 1 van de opleiding. Het is ook los te boeken, voor iedereen die de methode van binnenuit wil leren kennen. Heb je de Intensive los gevolgd en besluit je daarna door te gaan met de opleiding, dan wordt het bedrag volledig verrekend.

Wat je doorloopt

De drie dagen combineren: meerdere begeleide ademsessies in groepsverband, groepscoaching en individuele coaching, lichaamswerk en somatische methodes, en cognitieve verdieping voor integratie. De voorbereiding begint vóór aankomst: je ontvangt leesmateriaal en opdrachten om met de juiste aandacht te kunnen arriveren.

DUUR	FREQUENTIE	EERSTVOLGENDE EDITIES	LOCATIE	INVESTERING
3 dagen (vr–zo)	ca. 6× per jaar	29–31 jan · 19–21 mrt 2027	Zwier	€559 excl. btw

Inclusief alle maaltijden en drie maanden lidmaatschap van Wij zijn Bloei. Overnachten bij Zwier is optioneel en op basis van beschikbaarheid. Meer data volgen.

Meer over de Weekend Intensive → guidedbreath.nl/weekend-intensive

Niveau 2
De Essentie

Gecertificeerd Guided Breath Coach

Na de Intensive weet je wat de methode doet. In Niveau 2 leer je hoe ze werkt, en leer je haar begeleiden.

Maar het gaat hier niet om ademwerk in de brede zin van het woord. Er zijn opleidingen die je leren hoe je de adem kunt inzetten voor ontspanning, betere longcapaciteit of regulatie van het zenuwstelsel. Niveau 2 gaat ergens anders naartoe: verbonden ademhaling als voertuig voor echte transformatie. Niet voor fysieke winst of een betere ademhaling als doel op zich, maar als directe toegang tot wat het hoofd niet bereikt.

Dat vereist een specifieke manier van begeleiden. Je leert de taal van het lichaam lezen en hanteren. Wat vertelt de spanning in de schouders? Wat betekent het als iemand de adem tegenhoudt precies op dat moment? Je leert die signalen zien, erop afstemmen en er gericht op handelen.

Na Niveau 2 ben je gecertificeerd Guided Breath Coach en kun je zelfstandig 1:1 sessies begeleiden.

Wat je doorloopt

Vier blokken van twee live dagen, opgebouwd in lagen.

> **EBER**
>
> Het centrale model van de opleiding. Hoe vroege ervaringen overtuigingen worden, hoe overtuigingen emoties wekken en hoe emoties gedrag sturen, vaak buiten het bewustzijn om. Je gebruikt EBER als blik, als diagnose en als kompas voor de richting van een traject.

> **De Cirkel van Interactie**
>
> Aanwezigheid, Reflectie en Overleven. Waarom mensen vastlopen: ze weten wat ze zouden moeten doen, maar doen het toch niet. Je leert aansluiten bij waar de cliënt werkelijk is.

> **De vijf transformatiesleutels**
>
> Van Voelen naar Vrijlaten. Niet als lineair stappenplan, maar als cyclus. Je begeleidt cliënten in elk van de vijf stappen en herkent waar iemand vastloopt.

> **De zeven sessiefases**

Van Aankomst tot Afronden. Een navigatiesysteem dat structuur geeft zonder starheid. In Niveau 2 leer je deze fases hanteren in 1:1 sessies.

Veiligheidsprincipes

Contra-indicaties, crisis in de ruimte, lichamelijke veiligheid, doorverwijzen. Niet als bureaucratisch protocol, maar als ethische grondhouding.

Somatisch werk

Het lichaam als archief. Spanning, houding, beweging en sensaties vertellen een verhaal. Je leert dat verhaal lezen en er werkzaam mee omgaan.

Systemisch werken (eerste laag)

Familiedynamieken en patronen die verder reiken dan het individu alleen. Een eerste verkenning die in Niveau 3 en 4 verder wordt verdiept.

Coaching- en communicatievaardigheden

Intake voeren, interventievragen stellen, terugkoppeling geven, een traject structureren.

De oefensessies

Minimaal **15 oefensessies** zijn verplicht voor afronding van Niveau 2. Die sessies voer je uit buiten de live trainingsdagen. Je oefent met cliënten uit je eigen netwerk, en er zijn oefencliënten vanuit Guided Breath beschikbaar. Na elke sessie schrijf je een reflectie: wat er gebeurde, welke keuzes je maakte, wat goed ging en wat je een volgende keer anders zou doen.

Er volgt een praktijkexamen waarbij alle studenten tegelijk een 1:1 ademsessie geven, met Yordi aanwezig als examinator.

Je werkboek

Niveau 1 en 2 hebben een gezamenlijk **hardcover werkboek**. Het bevat de kernmodellen, reflectieopdrachten per sessie, verdiepende teksten en ruimte voor aantekeningen. Een werkend instrument, geen naslagwerk voor later.

DUUR	DATA 2027	LOCATIE
4 blokken van 2 live dagen	8–9 feb · 1–2 mrt · 5–6 apr · 24–25 mei	Zwier

OEFENSESSIES	WERKBOEK
Min. 15	Hardcover N1+N2

Investering: onderdeel van het traject N1+N2 (€3.100 excl. btw) of het volledige traject N1 t/m N4 (€4.900 excl. btw).

Niveau 3
De Cirkel

Guided Breath Gids in groepsverband

In Niveau 2 heb je geleerd een 1:1 sessie te begeleiden. In Niveau 3 ga je de groep in.

En dat is fundamenteel anders. Niet qua techniek: de verbonden ademhaling die je in Niveau 2 hebt geleerd is in de basis dezelfde. Maar de dynamiek van wat er om je heen gebeurt is van een andere orde. In 1:1 heb je volledige aandacht voor één persoon. Je leest één lichaam, één zenuwstelsel, één geschiedenis. In een cirkel bewegen acht, tien, twaalf mensen tegelijk, elk in hun eigen proces. En die processen beïnvloeden elkaar.

Iemands doorbraak kan de sluimerende pijn van een ander activeren. Iemands weerstand kan de energie van de hele ruimte doen verstijven. En jij bent de gids van het geheel, niet van de individuen.

> ***De meeste ademopleidingen leren je de techniek. Guided Breath is de enige die dit onderscheid serieus neemt: het begeleiden van groepen is een apart vak, dat een aparte opleiding verdient.***

Na Niveau 3 ben je bevoegd om Guided Breath-cirkels te begeleiden in groepsverband.

Wat je doorloopt

Twee blokken van twee live dagen, opgebouwd rondom de unieke dynamieken van groepsbegeleiding.

De ademcirkel als format

Hoe een cirkel is opgebouwd, hoe je hem leidt, hoe je de collectieve energie leest en hoe je ingrijpt zonder het individuele proces te verstoren.

Groepsdynamiek en ruimtemanagement

Resonantie, collectieve activatie, deelnemers die elkaars processen aanwakkeren. De ruimte houden zonder haar te controleren.

Het lichaam als archief, verdiept

In een groep lees je niet één lichaam maar meerdere tegelijk. Je leert patronen herkennen in houding, adem en beweging over de hele ruimte.

Systemisch werken, verdiept

Familiedynamieken en overgeleverde patronen. In een groep kunnen die dynamieken letterlijk zichtbaar worden in hoe mensen zich tot elkaar verhouden.

De Schaal van Betrokkenheid

De grens tussen steunen, helpen, zorgen en overnemen. In een groep is die grens bijzonder gevoelig. Je leert bewust kiezen hoe diep je ingaat bij wie.

Zelfreflectief vermogen als vereiste

In 1:1 kun je terugvallen op structuur. In een groep niet. Wat jij zelf meebrengt is voelbaar voor de hele ruimte. Je leert dat weten, bewaken en omzetten in bewuste keuze.

De oefensessies

Minimaal **5 begeleide oefencirkels** zijn verplicht voor afronding van Niveau 3. Die cirkels begeleid je met een echte groep, deels met cliënten uit je eigen netwerk en deels met volledig door Guided Breath gevulde cirkels. Het praktijkexamen wordt ook in zo'n cirkel afgenomen, met Yordi aanwezig als examinator. Na elke cirkel volgt een evaluatiegesprek: wat zag je zelf, wat zag ik, wat is de volgende stap.

Je werkboek

Niveau 3 heeft een eigen **hardcover werkboek**. Het bevat de verdieping op de modellen uit Niveau 2, de nieuwe inhoud van Niveau 3, reflectieopdrachten en ruimte voor verslaglegging van de oefencirkels.

DUUR	DATA 2027	LOCATIE	OEFENCIRKELS
2 blokken van 2 live dagen	14–15 jun · 5–6 jul	Zwier	Min. 5 (begeleid)

WERKBOEK
Hardcover N3

Investering: onderdeel van het traject N1+N3+N4 (€3.100 excl. btw) of het volledige traject N1 t/m N4 (€4.900 excl. btw).

Niveau 4
De Master

Guided Breath Gids

Niveau 4 is geen vervolg in de gebruikelijke zin van het woord.

In Niveau 2 heb je geleerd een cliënt te begeleiden. Je hebt de modellen leren kennen, de interventies, de sessiefases. Je bent een goede ademcoach geworden. In Niveau 3 heb je geleerd de groep te lezen. In Niveau 4 ga je terug naar de kern van alles wat je hebt geleerd, en je leert het op een fundamenteel ander niveau toepassen.

> ***In Niveau 2 leer je de methode hanteren. In Niveau 4 leer je haar belichamen.***

Waar een N2-coach de juiste interventie uitvoert, stelt een N4-gids de vraag die de cliënt twee stappen verder brengt dan hij had verwacht. Niveau 4 verdiept alles wat je in Niveau 2 en 3 hebt aangeraakt: EBER tot op de laag van het zielsverlangen, de transformatiesleutels als cyclus die je bewust kunt sturen, de sessiefases als organisch geheel. Je leert de methode niet breder inzetten, maar dieper, en met de precisie die echte transformatie vraagt.

En ja: dat alles vraagt dat je het zelf hebt doorleefd. Dat je weet welke overtuigingen jou sturen. Dat je je eigen patronen kent, je valkuilen evengoed als je kwaliteiten. Een gids die iemand begeleidt naar vrijheid, maar zijn eigen vrijheid niet kent, is zichtbaar. Voor geoefende ogen onmiskenbaar.

Na Niveau 4 ben je Guided Breath Gids en kom je in aanmerking voor het Guided Breath-team.

Wat je doorloopt

Twee blokken van twee live dagen, in drie lagen: de verdieping van de methode, het werken met complexe dynamieken, en de verdieping van jouw professionele identiteit.

> EBER en de transformatiesleutels op masterniveau

EBER verbonden met het zielsverlangen: herhalende situaties als uitnodigingen die nog niet bewust zijn beantwoord. De transformatiesleutels als cyclus die je bewust inzet op het punt in een traject waar ze het meest nodig zijn.

De zeven sessiefases als organisch geheel

Je leest de sessie als één bewegend geheel en weet wat er nodig is vóórdat de cliënt het zelf weet.

De ziel als werkende lens

Een perspectief dat dieper gaat dan patronen, overtuigingen en emoties. Niet als religieus begrip, maar als praktisch instrument in de begeleiding.

Overdracht en tegenoverdracht

Wat de cliënt op jou projecteert, en wat jouw eigen systeem doet in reactie. Je leert beiden herkennen, lezen als informatie en bewust hanteren.

Complexe dynamieken

Sterke afhankelijkheid, spirituele projecties, emotionele grensvervaging. Situaties waarvoor de basis niet toereikend is.

Jouw professionele signatuur

Jouw rode draad, jouw doelgroep, jouw kwaliteit en jouw valkuil. Je formuleert je signatuur als toetssteen, niet als slogan.

Supervisie ontvangen en geven

Je eigen werk laten bekijken en werkelijk van leren. En anderen spiegelen: confronteren vanuit bedding.

Methodische zuiverheid en ethiek

Waar mag jij als gids kleur geven, en waar verwatert de methode? Wat claim je naar cliënten en naar het publiek?

De oefensessies

Minimaal **5 oefensessies** zijn verplicht voor afronding van Niveau 4. Dit zijn 1:1 sessies in de begeleidingspraktijk, met een echte cliënt. Afsluitend volgt een praktijkexamen met Yordi aanwezig als examinator. Na elke sessie volgt een uitgebreid supervisiemoment: de observaties die daarin worden gedeeld vormen de kern van wat Niveau 4 je leert, namelijk zien wat je zelf nog niet ziet.

Het examen

Het examen van Niveau 4 bestaat uit twee delen. Eerst een **theoretisch examen**, dat toetst of je de kernmodellen begrijpt en kunt toepassen als werkende instrumenten. Daarna het **praktijkexamen** in twee onderdelen: het begeleiden van een cirkel (N3-examen) en het begeleiden van een volledige 1:1 sessie (N4-examen). Beide examens mogen meerdere keren worden afgelegd. Elke poging is een sessie, en elke sessie is een leermoment.

Je werkboek

Niveau 4 heeft een eigen **hardcover werkboek**. Het bevat de volledige N4-syllabus, reflectieopdrachten per hoofdstuk, supervisieschema's en ruimte voor casuïstiek en zelfonderzoek. Bedoeld als instrument voor de lange termijn.

DUUR	DATA 2027	LOCATIE	OEFENSESSIES
2 blokken van 2 live dagen	6–7 sep · 4–5 okt	Zwier	Min. 5 (onder supervisie)

WERKBOEK
Hardcover N4

Investering: onderdeel van het traject N1+N3+N4 (€3.100 excl. btw) of het volledige traject N1 t/m N4 (€4.900 excl. btw).

Niet klaar. Nooit klaar. Maar wel steeds echter.

05 — DE DRIE TRAJECTEN OP EEN RIJ

Drie routes.
Één methode.

Alle trajecten beginnen met de Weekend Intensive als Niveau 1. Daarna kies je de route die bij jou past.

TRAJECT	NIVEAUS	LOOPTIJD	INVESTERING
Volledig traject	N1 t/m N4	Intensive + feb t/m okt 2027	€4.900 excl. btw
Gecertificeerd Coach	N1 + N2	Intensive + feb t/m mei 2027	€3.100 excl. btw
Guided Breath Gids	N1 + N3 + N4	Intensive + jun t/m okt 2027	€3.100 excl. btw
Intensive los	N1	3 dagen	€559 excl. btw

VOLLEDIG TRAJECT — N1 T/M N4 · €4.900 EXCL. BTW

De volledige opleiding, van Intensive tot Master. Je doorloopt alle vier niveaus, inclusief alle drie de hardcover werkboeken en de volledige examinering. Na afronding ben je Guided Breath Gids en kom je in aanmerking voor het Guided Breath-team.

GECERTIFICEERD GUIDED BREATH COACH — N1+N2 · €3.100 EXCL. BTW

Voor wie gecertificeerd 1:1 sessies wil begeleiden. Inclusief het hardcover werkboek N1+N2. Wil je later alsnog doorstromen naar Niveau 3 en 4, dan is dat mogelijk bij het eerstvolgende cohort.

GUIDED BREATH GIDS — N1+N3+N4 · €3.100 EXCL. BTW

Voor wie al een ademcoach opleiding heeft gevolgd en zich wil specialiseren op masterniveau. Inclusief de hardcover werkboeken N3 en N4.

LOSSE INTENSIVE VERREKEND

Heb je de Weekend Intensive al los geboekt en besluit je daarna door te gaan met de opleiding? Dan wordt €559 volledig verrekend met het gekozen traject. Gespreide betaling is op aanvraag mogelijk.

Plan een kennismakingsgesprek → guidedbreath.nl/contact

Niet wat je moet doen. Wie je moet zijn.

EBER

Het centrale model van de methode. Hoe vroege ervaringen overtuigingen worden, hoe overtuigingen emoties wekken en hoe emoties gedrag sturen, vaak buiten het bewustzijn om. Als Guided Breath Coach gebruik je EBER als blik, als diagnose en als kompas voor de richting van een traject. De adem geeft directe toegang tot die cyclus, niet via het hoofd maar via het lichaam.

De Cirkel van Interactie

Aanwezigheid, Reflectie en Overleven. Drie standen van waaruit mensen functioneren. Als begeleider leer je zien in welke stand iemand zit en er op een werkzame manier bij aansluiten. Je gaat niet strijden tegen de Overlevingsstand; je creëert de veiligheid die de overstap naar Aanwezigheid mogelijk maakt.

De vijf transformatiesleutels

Van Voelen naar Ontmaskeren, Regisseren, Omdenken en Vrijlaten. Niet als lineair stappenplan, maar als cyclus die steeds opnieuw doorlopen wordt op steeds diepere lagen. Je begeleidt cliënten in elk van de vijf stappen en herkent waar iemand vastloopt.

De zeven sessiefases

Aankomst, Verkenning, Intentie, Verbonden Ademhaling, Integratie, Nabespreking en Afronden. In Niveau 2 leer je ze hanteren. In Niveau 4 leer je ze lezen als één bewegend geheel.

Somatisch werk

Het lichaam is geen instrument dat de geest uitvoert; het is een archief. Spanning, houding, de manier waarop iemand ademt, vertelt allemaal een verhaal. Je leert die taal lezen en er gericht op handelen.

Systemisch werken

Patronen bestaan niet in een vacuüm. Ze zijn geworteld in systemen: families, generaties, relaties. Systemisch werken is kijken naar wat er verder reikt dan het individu alleen.

Overdracht en tegenoverdracht

Overdracht is wat de cliënt op jou projecteert. Tegenoverdracht is wat jouw systeem doet in reactie op de cliënt. Een ervaren gids weet hoe hij ze herkent, leest als informatie en bewust hanteert.

Professionele signatuur

Je bent niet zomaar een Guided Breath Gids. Je bent een specifieke gids, met een eigen rode draad, stijl en kwaliteit. Niveau 4 helpt je die signatuur te formuleren en te dragen, niet als marketingverhaal maar als eerlijk kompas.

De opleiding eindigt. Het vak begint.

Na het afronden van Niveau 4 en het doorlopen van de examinering kom je in aanmerking voor het Guided Breath-team. Dat is geen automatisme, maar een bewuste stap die je zet wanneer je er klaar voor bent.

Het Guided Breath-team

Guided Breath is in opbouw als een levend ecosysteem van gidsen die actief en blijvend leren, met elkaar in gesprek blijven en gezamenlijk cliënten begeleiden. Het team bestaat uit afgestudeerde gidsen die kunnen worden ingezet voor 1:1 sessies en voor cirkels, zowel via de Guided Breath-praktijk als via de community van Wij zijn Bloei.

Wat teamlidmaatschap concreet betekent: deelname aan regelmatige intervisie, jaarlijkse toetsing op veiligheidsprincipes, een maandelijks lidmaatschap waardoor cliënten jou kunnen boeken via de website, toegang tot praktijkruimte bij Zwier, en de mogelijkheid om als collectief naar buiten te treden met de kracht van een merk achter je.

Teamlidmaatschap is een kwaliteitskeurmerk: voor de cliënt, voor de methode en voor jou.

Zelfstandig werken

Je kunt na de opleiding ook zelfstandig werken onder je eigen naam, zonder het Guided Breath-merk te voeren. De methode, de modellen en de vaardigheden die je tijdens de opleiding hebt opgedaan zijn van jou.

Wij zijn Bloei

Wij zijn Bloei is een samenwerkingspartner van Guided Breath. Via deze community worden cirkeltrajecten aangeboden waar Guided Breath Gidsen een centrale rol in spelen. Voor teamleden is dit een concrete context om te werken en verbonden te blijven met een groter geheel.

Yordi de Bruin

Oprichter en grondlegger van de Guided Breath-methode

Yordi de Bruin is van origine elektrotechnicus en ondernemer. Dat klinkt ver van ademwerk, maar het bepaalt hoe hij denkt. Hij zoekt altijd naar het onderliggende probleem van het probleem. Hij stelt aannames ter discussie. Hij test, observeert, valideert of sluit uit, en dan test hij opnieuw. Zo is de Guided Breath-methode gebouwd: niet vanuit een curriculum dat ergens is overgenomen, maar vanuit duizenden sessies, honderden studenten en eindeloos veel momenten waarop iets klikte of juist niet.

Yordi heeft jarenlang intensieve meerdaagse programma's begeleid, intensieve 1:1 trajecten en ademcirkels met groepen van 3 tot 150 personen. In totaal kwamen al enkele duizenden mensen in zijn ademsessies.

Zijn kernwoorden als gids zijn intuïtie, veiligheid en transformatie. Hij voelt wat anderen niet uitspreken. Hij bereidt de weg voor zodat het er wél uit kan. En hij is pas tevreden als er iets werkelijk verschoven is.

Zijn valkuil, die hij zelf benoemt: hij wil soms te snel. Hij ziet de verschuiving die mogelijk is, voelt de ruimte die er al is, en moet bewust vertragen wanneer de cliënt er nog niet klaar voor is. Dat bewustzijn is onderdeel van wie hij is als opleider: hij vraagt van studenten hetzelfde zelfonderzoek dat hij van zichzelf vraagt.

De Guided Breath Coach Opleiding is de gestructureerde vorm van alles wat hij in die jaren heeft ontwikkeld, getest en verfijnd. Niet een vertaling van iets anders. Het origineel.

09 — WAT DEELNEMERS ZEGGEN

In hun eigen woorden.

"*Yordi combineert ruime ervaring met een bijzondere gave om mensen te lezen. Hij is rustig, helder en heeft een zeer open hart. Hij gidst je zodanig dat je zelf in je kracht komt. De opleiding gaat veel verder dan ademen. Het menselijke en systemische stuk staat centraal, en dat zorgt voor een basis om cliënten echt een veilige, transformatieve begeleiding te bieden.*"

ALLARD · GUIDED BREATH COACH OPLEIDING

"*De waarde van de opleiding zit hem niet alleen in wat je leert als coach. Maar vooral ook in wat je onderweg ontdekt over jezelf als mens. Ik leerde niet alleen hoe ik anderen kan begeleiden vanuit aanwezigheid. Ik leerde patronen herkennen die zich al het hele leven herhalen, en ze omvormen naar nieuwe bewegingen. Dat is wat deze opleiding onderscheidt.*"

STEPHANIE · GUIDED BREATH COACH OPLEIDING

10 — PRAKTISCH OVERZICHT

Alles op een rij.

NIVEAU	NAAM	DUUR	DATA 2027
N1	Het Fundament	3 dagen (vr–zo)	29–31 jan · 19–21 mrt ca. 6× per jaar, meer data volgen
N2	De Essentie	4 blokken van 2 dagen	8–9 feb · 1–2 mrt 5–6 apr · 24–25 mei
N3	De Cirkel	2 blokken van 2 dagen	14–15 jun · 5–6 jul
N4	De Master	2 blokken van 2 dagen	6–7 sep · 4–5 okt

TRAJECT	NIVEAUS	INVESTERING
Volledig traject	N1 t/m N4	€4.900 excl. btw
Gecertificeerd Coach	N1 + N2	€3.100 excl. btw
Guided Breath Gids	N1 + N3 + N4	€3.100 excl. btw
Intensive los	N1	€559 excl. btw

Alle opleidingsdagen vinden bij een Zwier-locatie plaats. Gespreide betaling op aanvraag. Bij instap in de opleiding na een losse Intensive wordt €559 verrekend.

AANMELDEN

Aanmelden start met een intakegesprek met Yordi. Daarin kijken jullie samen welk traject bij jou past. Na de intake ontvang je een bevestiging en een factuur. Er is geen betaling vóór de intake.

Aanmeldformulier →

VRAGEN?

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek of stuur een bericht.

Kennismakingsgesprek →

info@guidedbreath.nl

Veelgestelde vragen.

OVER DE OPLEIDING IN HET ALGEMEEN

Wat maakt Guided Breath anders dan andere ademopleidingen?

De meeste ademopleidingen leren je een techniek: hoe je de adem begeleidt, hoe het zenuwstelsel werkt, hoe je een sessie structureert. Guided Breath leert je dat ook, maar dat is niet waar de opleiding om draait. De methode is specifiek gericht op transformatie via de verbonden ademhaling, niet op ontspanning of betere longcapaciteit. En de opleiding maakt een onderscheid dat vrijwel nergens anders wordt gemaakt: het begeleiden van 1:1 sessies is een ander vak dan het begeleiden van groepen. Guided Breath is de enige opleiding die dat onderscheid een volledig apart niveau geeft.

Is er voorkennis nodig?

Er is geen voorkennis nodig voor de Weekend Intensive. De opleiding zelf is toegankelijk voor iedereen met een redelijke basis in persoonlijke ontwikkeling en enige ervaring met ademwerk of coaching. Bij twijfel is een gesprek met Yordi de beste manier om te bepalen of dit het juiste moment is.

Geeft de opleiding een officieel erkend certificaat?

De opleiding geeft een door Guided Breath erkend certificaat, uitgereikt na het succesvol afronden van het praktijk- en theoretisch examen. Guided Breath is geen geaccrediteerde instelling in de zin van overheidsregelgeving. Het certificaat is een kwaliteitskeurmerk dat aangeeft dat je de methode beheerst en kunt uitdragen.

Hoelang duurt de opleiding?

De Weekend Intensive is drie dagen. Niveau 2 bestaat uit vier blokken van twee live dagen en loopt in de eerstvolgende editie van februari tot en met mei 2027. Niveau 3 en 4 bestaan elk uit twee blokken van twee live dagen en lopen van juni tot en met oktober 2027. De oefensessies doe je tussen de live blokken door.

Zijn er contra-indicaties voor deelname?

Ja. Verbonden ademwerk is een krachtige methode en niet geschikt voor iedereen. Contra-indicaties worden besproken tijdens het intakegesprek. Bij twijfel is het gesprek met Yordi het juiste startpunt.

OVER DE NIVEAUS EN TRAJECTEN

Moet ik alle vier de niveaus volgen?

Nee. Niveau 2 is een volledig afgerond traject dat leidt tot het certificaat Gecertificeerd Guided Breath Coach. Je kunt daarna zelfstandig aan de slag. Niveau 3 en 4 zijn een verdieping voor wie verder wil gaan, niet een verplichting.

Wat is het verschil tussen het traject N1+N2 en het traject N1+N3+N4?

Het traject N1+N2 leidt tot gecertificeerd Guided Breath Coach, gericht op 1:1 begeleiding. Het traject N1+N3+N4 is bedoeld voor mensen die al een ademcoach opleiding hebben gevolgd en zich willen specialiseren in lichaamsgerichte begeleiding op masterniveau, inclusief groepsbegeleiding in cirkels. Twijfel je welk traject bij jou past? Bespreek het in een kennismakingsgesprek.

Kan ik later alsnog doorstromen als ik start met N1+N2?

Ja. Na het afronden van Niveau 2 kun je instromen in het eerstvolgende N3-cohort. De kosten worden dan apart berekend op basis van de op dat moment geldende tarieven.

Kan ik Niveau 1 los boeken zonder de opleiding te doen?

Ja. De Weekend Intensive is een op zichzelf staand programma en los te boeken. Je verplicht je tot niets. Besluit je daarna alsnog de opleiding te doen, dan wordt het bedrag volledig verrekend. Overigens volgen ook afgestudeerden van de opleiding zo nu en dan opnieuw een Intensive, omdat de methode op elk moment van je leven iets nieuws opent.

Zijn de werkboeken ook digitaal beschikbaar?

De werkboeken worden als hardcover boek uitgereikt. Ze zijn ontworpen als werkend instrument om in te schrijven, te markeren en mee te nemen in je praktijk. Er is geen digitale versie beschikbaar.

OVER DE INHOUD

Is dit een therapieopleiding?

Nee. Guided Breath-gidsen zijn geen therapeuten. De methode werkt op een diepgaande laag, maar de rol van de begeleider is die van gids, niet van behandelaar. De opleiding leert je duidelijk te zijn over de grens van je rol en wanneer doorverwijzen de juiste keuze is.

Hoe verhoudt ademwerk zich tot de coaching- en cognitieve onderdelen?

De verbonden ademhaling staat centraal in de sessies. Maar een sessie bestaat niet alleen uit ademwerk. Er is altijd een fase van verkenning vóór de adem en integratie erna. Cognitief werk

maakt onlosmakelijk deel uit van de methode. De adem opent de deur. Wat je daarna doet met wat er doorkomt, bepaalt of er werkelijk iets verandert.

Wordt het woord 'trauma' gebruikt in de opleiding?

Nee. De opleiding werkt bewust met het woord 'ervaring' in plaats van 'trauma'. Dat is geen semantische keuze maar een filosofische: door een ervaring als ervaring te benaderen, en niet als diagnose, blijft de bewegingsruimte groter voor zowel de cliënt als de begeleider.

Wat is het verschil tussen een ademcoach (N2) en een Guided Breath Gids (N4)?

Een N2-coach begeleidt goed en veilig. Hij hanteert de methode, voert de fases correct uit en kan een cliënt begeleiden in 1:1 sessies. Een N4-gids doet dat alles, maar op een fundamenteel ander niveau van diepte en aanwezigheid. Hij ziet wat er wil komen voordat de cliënt het zelf weet, werkt met overdracht en tegenoverdracht en hanteert complexe dynamieken. De N4-gids begeleidt daarmee verdiepende 1:1 trajecten en cirkels.

OVER PRAKTIJK EN TOELATING

Hoe verloopt de aanmelding?

Aanmelden begint met een intakegesprek met Yordi. Daarin bespreek je welk traject bij jou past en wanneer de Intensive als startpunt wordt ingepland. Na de intake ontvang je een bevestiging en een factuur. Er is geen betaling vóór de intake.

Wat zijn de minimale oefensessies per niveau?

Niveau 2 vereist minimaal 15 oefensessies, die je zelfstandig uitvoert buiten de trainingsdagen. Je oefent met cliënten uit je eigen netwerk en er zijn oefencliënten vanuit Guided Breath beschikbaar. Er volgt een praktijkexamen waarbij alle studenten tegelijk een 1:1 ademsessie geven, met Yordi aanwezig als examinator. Niveau 3 vereist minimaal 5 begeleide oefencirkels, deels met cliënten uit eigen netwerk en deels met volledig door Guided Breath gevulde cirkels. Het praktijkexamen wordt ook in zo'n cirkel afgenomen met Yordi als examinator. Niveau 4 vereist minimaal 5 1:1 oefensessies, met afsluitend een praktijkexamen met Yordi aanwezig als examinator.

Wanneer ben ik klaar voor het examen?

Er is geen vaste tijdlijn. Je legt het examen af wanneer jij en Yordi beiden het gevoel hebben dat je er klaar voor bent, op basis van aanwezigheid, methodische zuiverheid en zelfreflectief vermogen.

Kan het examen meerdere keren worden afgelegd?

Ja. Beide praktijkexamens mogen meerdere keren worden afgelegd. Elke poging is een sessie, en elke sessie is een leermoment.

OVER NA DE OPLEIDING

Wat kan ik doen na het afronden van de opleiding?

Na Niveau 2 kun je zelfstandig 1:1 sessies begeleiden als gecertificeerd Guided Breath Coach. Na Niveau 3 kun je daar ook cirkels in groepsverband aan toevoegen. Na Niveau 4 kun je verdiepende 1:1 trajecten geven en kom je in aanmerking voor het Guided Breath-team.

Hoe word ik onderdeel van het Guided Breath-team?

Na het afronden van het N4-examen kun je je aanmelden voor het team. Opname is een bewuste keuze van Yordi, gebaseerd op zijn observaties van jouw groei, stijl en congruentie. Er zijn vier concrete drempels: het N3-praktijkexamen, het N4-praktijkexamen, het ingeroosterd worden voor cirkels en het beschikbaar worden voor directe boekingen via de website.

Kan ik ook zelfstandig werken zonder het team te joinen?

Ja. De methode, de modellen en de vaardigheden die je tijdens de opleiding hebt opgedaan zijn van jou. Je kunt ze inzetten onder je eigen naam en in je eigen praktijk.

Wat is Wij zijn Bloei?

Wij zijn Bloei is een samenwerkingspartner van Guided Breath. Via deze community worden cirkeltrajecten aangeboden waar Guided Breath Gidsen een centrale rol in spelen.

OVER PRAKTISCHE ZAKEN

Wat kost de opleiding en is gespreide betaling mogelijk?

De Weekend Intensive kost €559 excl. btw. Het traject N1+N2 kost €3.100 excl. btw. Het traject N1+N3+N4 kost €3.100 excl. btw. Het volledige traject N1 t/m N4 kost €4.900 excl. btw. Gespreide betaling is op aanvraag mogelijk.

Waar vindt de opleiding plaats?

Alle opleidingsdagen vinden bij een Zwier-locatie plaats.

Kan ik overnachten bij Zwier tijdens de Intensive?

Overnachten bij Zwier is optioneel en op basis van beschikbaarheid. Het is niet inbegrepen in de prijs. Informatie hierover ontvang je na aanmelding.

Wanneer starten de niveaus?

Niveau 2 start op 8 februari 2027, Niveau 3 op 14 juni 2027 en Niveau 4 op 6 september 2027. De Weekend Intensive wordt ongeveer zes keer per jaar gepland. De eerstvolgende edities zijn 29 tot en met 31 januari en 19 tot en met 21 maart 2027.

Ik heb een vraag die hier niet tussen staat.

Stuur een bericht naar info@guidedbreath.nl of plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek via guidedbreath.nl/contact.

Je weet al
of dit klopt.
De eerste stap
is een gesprek.

AANMELDEN VOOR DE OPLEIDING

guidedbreath.nl/opleiding

PLAN EEN KENNISMAKINGSGESPREK

guidedbreath.nl/contact

E-MAIL

info@guidedbreath.nl

GUIDED BREATH

Altijd in beweging.