



## **Zomerworkshop in Loosdrecht: Adem, Hartritme en zang**

**Voor mensen met jeugdtrauma's**

**Een hele dag in het teken van zomer en veerkracht**

**20 juli en 6 september 2017**

**Kees Blase, neurobioloog, sociaal psycholoog en zanger**

---

Tijdens het HART College Symposium van 17 maart legde Kees Blase, neurobioloog, sociaal psycholoog en zanger het belang uit van adem en hartritme biofeedback en liet ons samen met elkaar de Canon van Pachelbel zingen.

In de zomerworkshop gaan we daarin een verdiepingsslag maken: praktisch oefenen, weer samen zingen en luisteren naar muziek. En dat nu in de mooie Loosdrechtse natuur en met gezonde lunch.



**De zomerworkshop is een samenwerking tussen het HART College en Centrum HartFocus.**

---

Waarom je van ademen en zingen vrolijk wordt. Trauma en het autonome zenuwstelsel.

Nog even ter herinnering: Trauma's, depressie, examenangst en paniekstoornissen hebben allemaal een direct effect op ons lichaam, met name ontregeling van het autonome zenuwstelsel. Door 8 weken training van ademritme resonerend met hartritme kan deze ontregeling weer in balans worden gebracht, wat de cognitieve traumabehandeling optimaliseert, zo blijkt uit vele wetenschappelijke onderzoeken naar deze methodiek. Kees Blase e.a. publiceerden in 2016 in het Tijdschrift voor Psychiatrie hierover. Cognitieve gedragsverandering en traumaverwerking blijkt effectiever als eerst het zenuwstelsel in balans is, en dit ruimte geeft voor emotionele balans.

### **Eerste workshop 20 juli**

In de workshop gaan we met de volgende activiteiten aan de slag:

#### **HartFocus ademhaling.**

Oefeningen om de (vaak oppervlakkige) ademhaling weer natuurlijker te maken, de middenrif weer flexibeler te maken, en te oefenen met flankademhaling. Ontspannen ademen met langer uitademen dan inademen.

#### **HartFocus bewegingsoefeningen.**

Die je helpen bij beter aarden, contact maken met je lichaam met name je borst-hart gebied en het ondersteunen van natuurlijk ademen.

#### **Zang en muziek.**

Samen klankoefeningen doen, samen zingen en luisteren naar muziek, die het lichaam tot rust brengt. Oefeningen van het conservatorium, die goed zijn voor zangers blijken ook heel effectief te zijn voor mensen met een traumaverleden.

## **Biofeedback.**

Je ontdekt je eigen resonantiefrequentie en doet ervaring op met biofeedbackapparatuur, zoals de Balance Manager, StressEraser pro (voor iPhone) en ResCalm (voor Android smartphones): op het scherm kun je zien hoe je voelt, en je kunt het daarna nog positief beïnvloeden ook!

Met de eerste workshopdag kun je praktisch aan de slag en dagelijks gaan oefenen en trainen. Het is verstandig om dit dagelijks minimaal eenmaal, maar liefst drie keer te oefenen.

Dat levert veel positieve effecten op, omdat het autonome zenuwstelsel in balans komt: beter slapen, minder piekeren, beter met emoties om kunnen gaan, dichterbij jezelf komen, beter leren grenzen stellen.

## **De tweede workshop 6 sept - eventueel te wijzigen in overleg met deelnemers.**

Het is ook aan te bevelen om aan de tweede workshopdag deel te nemen. Dan kun je zien hoe bij jezelf en bij de anderen verbetering is opgetreden. Je kunt het delen en van elkaar leren. Verdiepen, extra vragen komen op en worden beantwoord. We gaan de tweede dag ook zichtbaar maken hoe we op het computerscherm kunnen zien, wat er bij een EMDR proces of emotieregulatie met je hartritme gebeurt. We gaan op de manier van geweldloze communicatie een spel doen dat emotieregulatie ondersteunt. En we gaan een keuze-dilemma-oefening doen.

We gaan op alle gebieden: adem, hartritme, muziek een verdiepingsslag maken. Ook dan weer samen klankoefeningen doen, samen zingen en luisteren naar muziek, die het lichaam tot rust brengt.

---

## **Kosten**

1<sup>e</sup> workshopdag: donderdag 20 juli, centrum HartFocus in Loosdrecht.  
Kosten 100 euro

2<sup>e</sup> workshopdag: woensdag 6 september, centrum HartFocus in Loosdrecht.  
Kosten 90 euro.

Inclusief gezonde lunch.

Je bent ook welkom alleen de eerste dag te komen, of dit pas later te beslissen, maar kiezen voor beide dagen is het meest effectief en motiverend.

---

**Adres: Oud Loosdrechtsedijk 78 1231NC Loosdrecht**

Start: 9.30, welkom vanaf 9.10. Lunch van 12.30-13.30. Einde 17.00 uur.  
Minimaal 6 deelnemers, maximaal 11 deelnemers

---

### Inschrijven en informatie

Inschrijven kan via [www.celevt.nl](http://www.celevt.nl) of [www.celevt.nl/agenda](http://www.celevt.nl/agenda).

Annuleren alleen schriftelijk voor 15 juli via [m.rensen@celevt.nl](mailto:m.rensen@celevt.nl), hieraan zijn 15 euro administratiekosten verbonden.

Meer informatie: neem contact op met Martijne Rensen van CELEVT / HART College (tel 0636404882 of [m.rensen@celevt.nl](mailto:m.rensen@celevt.nl)) of Kees Blase (0636404882 en [info@hartfocus.nl](mailto:info@hartfocus.nl))

