



Age quod agis

Vrij vertaald betekent het **Doe je ding**. Dat is wat we zoveel mogelijk proberen te doen, echt ons ding doen en voor ons is dat onder andere vormgeven aan Breathfulness. Het allereerste moment (februari 2012) dat het woord *Breathfulness* ons binnenviel ging er een siddering door ons heen, een fysieke beleving en intens gevoel van *Ga, dit is jullie weg, ga vormgeven aan deze energie die zich in de wereld wil manifesteren en mensen wil inspireren*.

Negeren is druk bezig zijn met ontkennen;
luisteren is druk bezig zijn met ontdekken.

Verbondenheid

Je ding doen is je verbinden met deze creërende energie die door je heen wil stromen en zich via jou wil uitdrukken in de wereld. Het gaat niet zozeer over het eindresultaat of de uitkomst, maar het toestaan dat deze energie door je heen kan stromen maakt je blij en geeft je (levens)kracht. Dan kun je het leven beleven in al zijn facetten en ga je voorbij de fase van overleven. In de overleeffase is de energie voornamelijk in het hoofd gecentreerd en zorgt ervoor dat je te waakzaam en gespannen bent en beheerst wordt door angst en controle, gevoed door oude ervaringen. En wordt de stroom van creërende energie vaak tegengehouden door vragen als *is dat wel iets voor mij? Hoe moet ik dat dan gaan doen? Kan ik dit wel? Wie ben ik om dit te doen? Wat levert het op?*, waardoor de stroom weer stopt en je in oude patronen en gewoonten terugvalt. De tussenfase is leven, dan is de bewustwording dat er meer is dan overleven en begin je ruimte maken om te luisteren naar de beweging en roep in jezelf.

Je ding doen is zeker niet altijd een makkelijke weg. Ook Breathfulness is vanaf het begin een intense reis geweest met vele ontdekkingen, uitdagingen en momenten van twijfel, maar uiteindelijk kwamen alle afzonderlijke delen die we voorheen al gedaan hadden tot een prachtig geheel. En gelukkig hebben we dierbare mensen om ons heen die, als het nodig is, zeggen *wel je ding blijven doen!* Het was ook deze stroom van inspiratie die het verlangen heeft gevoed om dit met zoveel mogelijk mensen te delen. Niet alleen individueel of via workshops, maar juist ook via het doorgeven van alle kennis en ervaring aan mensen die dit ook weer verder willen uitdragen.

Inspireren

Doorgeven is voor ons een mooier woord dan opleiden. Voor de helderheid noemen we het nog de opleiding Breathfulnesscoach, maar het is voor ons veel meer. Het is geen top down, maar juist delen, uitwisselen en samen op weg zijn.

Daar ligt onze kracht, om uiteindelijk samen als partners vorm te geven aan de weg van Breathfulness.



Delen is geloven in jezelf.
Delen is vermenigvuldigen.

Marco: ik voel de energie al stromen bij de gedachte om binnenkort de opleiding met een nieuwe groep te starten. Het zit als het ware in mijn bloed. Mijn opleidingskeuze was al vroeg duidelijk, ik koos heel bewust voor de PA (tegenwoordig PABO). Echter, al tijdens de opleiding ervaarde ik dat het schoolsysteem mij niet paste en ben ik een geheel andere weg ingeslagen.



Nu lijkt het wel een vorig leven, maar het was het bankwezen dat me weer terugbracht naar het opleiden. Na diverse omzwervingen heb ik jarenlang opleidingen gegeven en georganiseerd voor diverse banken, maar ook toen werd ik mij bewust dat ik het anders wilde. De nadruk in die tijd lag op kennisoverdracht en het mensgerichte ontbrak.

Gelukkig kon ik vanaf 2001, bij de start van ons eigen centrum, mezelf helemaal geven in opleidingsvormen die me werkelijk vervulling geven.

Het heeft mezelf heel veel gebracht, ook door opleidingen in het buitenland te geven (België, Duitsland, Kenia) om te ervaren dat we overal ter wereld dezelfde vervulling nastreven, namelijk doen waar je blij van wordt door je vrij te maken van de lasten die we meedragen uit ons verleden. Terwijl ik dit schrijf, voel ik de energie al stromen, want het geeft mij zoveel voldoening om mijn ervaringen te delen op de wijze die bij ons past - delen om te vermenigvuldigen.

Jacquelien: ook ik vind het heerlijk om mijn ervaringen en (intuïtieve) kennis te delen. Al was het vroeger niet mijn keuze om les te geven en ik me in ons centrum in eerste instantie ook meer richtte op individuele consulten, ben ik er gaandeweg in gerold en heb ervaren hoe leuk en waardevol het is om met groepen te werken.



Vooraf het uitwisselen spreek me erg aan en daardoor groeien we allemaal. Inmiddels doe ik het al vele jaren en omdat Marco en ik ieder onze eigenheid erin brengen, vullen we elkaar heel mooi aan. Ik zie er dan ook naar uit om weer met een groep te mogen starten.

Het gaat ons erom wat voor jou waar is,
want als het kloppend voelt, kun je het integreren en (be)leven.

We zeggen wel eens: de opleiding geeft toegang tot de keuken, tot alles wat Breathfulness in huis heeft, om dit tot je te nemen, te ervaren en daarna vanuit je eigen authenticiteit vorm te geven. Het is veel, maar daar nemen we dan ook bewust de tijd voor. Er wordt wel eens gevraagd of we geen ‘turbo-opleiding’ hebben, maar dat past niet binnen onze filosofie. Wij geloven erin dat je het eerst zelf moet doorleven, om het daarna te kunnen doorgeven. Om het zelf te doorleven is tijd nodig, integratie kun je niet vooraf lineair in de tijd uitstippelen, dat gebeurt voor een ieder in zijn/haar tempo; het heeft in ieder geval tijd nodig, daarom is er tussen elk blok van vier dagen een periode van zes weken om het in jezelf ‘te laten landen’.



De dimensie van Breathfulness

Naast de specialisatie van het harmoniserend ademen en de nieuwe dimensie van het enneagram (de levensfasen) worden diverse andere methoden en technieken ingezet om bewustwording te creëren en het proces van integratie en harmonisatie te versterken. Denk hierbij onder andere aan NLP, (familie)opstellingen en energetische geneeskunde. Het bijzondere aan de methoden en technieken is dat ze nu vanuit het perspectief van Breathfulness ervaren worden en dat geeft weer nieuwe inzichten en ervaringen. Dat krijgen we steeds terug van deelnemers aan de opleiding die vooraf bijvoorbeeld al NLP of opstellingen gevolgd hebben, ze het werkelijk anders ervaren en de toegevoegde waarde zien om het nu vanuit de context van Breathfulness te ervaren en toe te gaan passen. Daarmee wordt bevestigd dat alles wat je al eerder aan kennis en opleiding ervaren hebt, niet dubbel is, maar nu verder geïntegreerd wordt. Dat is voor ons een belangrijke doelstelling: integratie van de eerdere opgedane (levens)ervaringen, om zo verrijkt de professie van Breathfulnesscoach te beleven en uit te dragen.

Examen

We hanteren geen toelatingsexamen of eindexamen, omdat we niet gericht zijn op momentopnames. Het gaat ons om de beweging (voortgang) die plaatsvindt en daarin begeleiden we intensief . Niet voor niets staat ook je persoonlijke proces tijdens de opleiding centraal, want de groei die je zelf realiseert kun je uitdragen, al het andere is een 'kunstje' en dat is niet wat wij willen. Het gaat om anderen inspireren door het zelf te leven.

Start

We starten met een nieuwe groep op 12 t/m 14 februari. De overige data worden tijdens dit blok gezamenlijk met de deelnemers gepland, zodat er rekening gehouden kan worden met ieders persoonlijke agenda.

Inspireert onze vorm van opleiden jou en voel je dat je ook vorm wilt gaan geven aan de weg van Breathfulness, neem dan contact met ons op of lees meer over de opleiding op www.breathfulness.nl/opleiding

Een inspirerende groet van Marco en Jacquélien

www.breathfulness.center

www.breathfulness.nl