



BREATHPOWER[®]

Breathpower ademcoach opleiding in Zweden September - December 2026

Ga jij graag even twee weekendjes offline, bij een opleiding in het buitenland? Hier in Zweden, snijdt het mes spreekwoordelijk aan twee kanten. Dit ruime, vrije en uitnodigende land met prachtige uitgestrekte natuur werkt namelijk heel krachtig vóór jou. Tijdens deze opleiding groei jij persoonlijk als mens en natuurlijk ook als ademcoach. Je wordt een adem expert.

In welke vorm, met welke methode je inmiddels misschien al mensen begeleidt, "de adem" kun je daarbij niet wegdenken of weglaten. Iemand kan pas echt veranderen als ie in beweging komt en je komt pas werkelijk in beweging als je je adem diep en vrij kunt laten stromen. Hoe is dat voor jou? Wat betekent overgave en vrij zijn voor jou?

Als je je adem traint, leer je jezelf kennen.

BREATHPOWER®

Ockelbo Breathwork Institute

In 2016 tijdens onze Heelhuis periode in Eindhoven gaf ik samen met Anne-Marie al een 12 maanden durende ademcoach initiatie. Nog steeds heeft de wereld meer licht en ademwerkers nodig. En na 15 jaar ademwerk deel ik nu mijn kennis en ervaring met jou. Ademwerk verbreding blijft belangrijk. En wel nu in Ockelbo, omgeven door 31 natuureservaten, in de historisch en schitterend gelegen Rönnsåsen stugan. Een schitterend gebied met hoge vibratie. Een spirituele en prachtige krachtplek.

Bij het Ockelbo Breathwork institute kan je in twee weekenden (binnen een periode van 3 maanden) groeien tot een professionele ademcoach. Je hebt dan voldoende zelf geademd, ervaringsgerichte kennis en theoretische inhoudelijke achtergrond informatie opgedaan om krachtig transformerende individuele en kleine groepssessies te geven.

Het kan in Ockelbo, plaats om te groeien.

Het kan in Ockelbo!

OCKELBO ° BREATHPOWER °
INSTITUTE °

Locatie:

OCKELBO BREATHWORK INSTITUTE

Mobygården Ockelbo, Sweden

BREATHPOWER[®]

Kies voor de Ademcoach opleiding bij het Ockelbo Breathwork Institute omdat:

- 1.** Erik van Tilburg zijn 18 jaar transformerend ademwerk ervaringen met je deelt.
- 2.** Het een praktische, verdiepende opleiding van 4 maanden is, waarbij je zelf ook veel sessies zult ondergaan. Doen is weten. Ervaren is overdragen.
- 3.** Dit in tegenstelling tot een intellectuele op fysiologische weetjes gerichte opleiding.
- 4.** Jij jezelf twee lange weekenden in Zweden onderdompelt in de methodiek van de verbonden ademhaling en Transformational breathing.
- 5.** Je op deze manier je echt kunt verdiepen en een Breathpower specialist wordt en waardoor je ook nog eens in je eigen kracht komt.
- 6.** We hier in Ockelbo ook de effecten van ijskoud water dippen op de ademhaling kunnen ervaren. (optioneel)

- 7.** Je werkt in een hechte kleine groep (verbinding) waarbij je veel aandacht en uitleg krijgt. (intervisie)
- 8.** Je na het eerste weekend in Zweden al direct in de praktijk zelf aan de slag mag en al meteen (betaalde) ademsessies zult gaan geven.
- 9.** Je wordt een verbonden ademhalingscoach en kunt zeer effectieve, therapeutische 1 op 1 sessies geven.
- 10.** Je leert werken met specifieke tools, de emotionele drukpunten, ademanalyse en ademfrequentie.
- 11.** Je wordt een ademcoach plus. D.w.z. met aandacht voor intake, huiswerk, ademoefeningen voor cliënten. Denk ook aan een veilige opbouw van de sessie en goede verantwoorde nazorg.
- 12.** Het studieprogramma afwisselend is met natuurwandelingen, ijsbaden, kampvuur, sauna en tijd en ruimte heeft voor ontspanning.
- 13.** Je met het afleveren van een praktijk examen (2 uur), theorie examen (2,5 uur), 15 oefencasussen en enkele pittige schrijfopdrachten je op serieus HBO niveau werkt.
- 14.** Je na de opleiding in het Breathpower ademcoach platform jaarlijks kunt deelnemen aan inspirerende en intensieve terugkom opfris dagen. We zijn een team.

BREATHPOWER[®]

Wat doet een ademcoach?

Als je een ademsessie geeft, faciliteer je. Je geeft uitleg en doet de verbonden ademhaling voor en je cliënt gaat aan de slag. Het gaat om gericht ademwerk. Een actieve vorm van ademen en een actieve vorm van begeleiden. De kracht van de adem zit hem niet alleen in hard werken, dat kan ook heel zacht. Terwijl jij zorgt dat alles veilig door kan gaan, kan jouw cliënt vertrouwen en zich werkelijk laten gaan en in de overgave. Het gaat hier dus niet over praat coaching of over het invullen vanuit je eigen perspectief. De inzichten komen omdat ongemak naar het oppervlakte komt en daar geheeld kan worden. Ademwerk gaat diep, op celniveau kunnen wezenlijke veranderingen plaats vinden. Jij coacht het ademwerkproces en het lichaam en het hart van de cliënt weet en zijn of haar mind doet de rest.

Wat levert een ademsessie op?

Een ademsessie ruimt- en lucht op. Als de cliënt ervoor gaat, wat deels de taak is van een goeie ademcoach, is er na één sessie al meteen effect. De zwaarte en de lading is er af. Ingeslepen patronen zijn echter vaak zo diep dat we na meerdere sessies pas een blijvende rust, ontspanning of zachtheid gaan ervaren. In de opleiding kom ik met prachtige praktijk voorbeelden ook terug op wat de sessie op fysiek, emotioneel-mentaal en spiritueel niveau allemaal kan betekenen.



BREATHPOWER[®]

Opbouw Breathpower opleiding

Het les en werk programma is opgebouwd uit drie delen:

Deel 1: eerste weekend

Start opleiding in Ockelbo.

Donderdag 3 september 2026

Kosten inclusief BTW € 995,-

(Het totaalbedrag van beide weekenden wordt vooraf aan de opstart dag in Nederland betaald)

Donderdag vlucht naar Stockholm Arlanda en

gezamenlijke huurauto (zelf regelen en betalen)

- Theorie verbonden ademhaling
- Intensief zelf ademen
- Kennismaking met de Wim Hof methode, de positieve effecten van koude training en ijswater dippen.
- Insight Meditation en ademobservatie
- Meteen les en een ademsessie geven
- Uitleg en gebruik ademanalyse
- Gebruik emotionele drukpunten
- Individuele sessie opbouw
- Boekenlijst, wat is belangrijk



De adem is de sleutel tot een vrijer leven.



BREATHPOWER[®]

Deel 2: Tussenperiode in Nederland

- Leren en bestuderen theorie werkboek
- Boekenlijst lezen
- Geven sessies en verslaglegging 15 tot 20X
- Intervisie en vragen stellen via on-line videobellen

Deel 3: tweede weekend

Deel 3 start op donderdag 3 december 2026
Kosten inclusief BTW € 1100,-
Afstuderen in Ockelbo.

- Inleveren verslaglegging sessies en ademanalyse
- Herhaling 1 op 1 sessie verbonden ademhaling
- Theorie examen Healing Breathpower
- Verdieping Hoofdstuk tools, interventies, veiligheid en zelf nog meer ademen.

BREATHPOWER®

Inbegrepen

- Alle praktijk lessen en ademsessies
- Coaching op afstand met videobellen tijdens huiswerkperiode
- Alle theorie materiaal en inhoudelijke les
- Inclusief mijn digitale boek "Hoe adem ik?"
- Theorie en praktijk examen certificaat

Niet inbegrepen en zelf organiseren (e.v.t. met advies en hulp van Erik)

- Vliegtickets Schiphol - Arlanda Stockholm (ongeveer €180,- retour)
- Gezamenlijke huurauto Arlanda Airport voor ongeveer € 50,- p.p.
- Overnachting Ockelbo - bij voorkeur iedereen in dezelfde accommodatie – (ongeveer €70,- per nacht)

Er is plaats voor 8 tot maximaal 10 studenten.





BREATHPOWER[®]

Aanmelden en voorwaarden

Bij aanmelding wil ik via de mail een geschreven motivatie van je ontvangen, met daarin persoonlijke informatie over jou en je ademwerk verleden. Indien nodig gaan we daar nog over videobellen of mailen. Het is belangrijk dat we beide een goed gevoel hebben. Er gaat heel wat van je gevraagd worden.

Bij serieuze interesse na het lezen van deze brochure krijg je vooraf nog een speciaal document: Voorwaarden en regels ademcoach opleiding 2025 toegestuurd. Hierin staat belangrijke informatie over, de betaling, het voortraject, de start en inhoud van de opleiding, de clauseule vroegtijdig stoppen en afspraken voor na het behalen van het Breathpower certificaat. Dit document wordt ook besproken tijdens de informatieochtenden en dient ondertekend te worden ingeleverd op de startdag in Nederland.

Wat kan deze praktische en prachtige Breathpower ademcoach opleiding voor jou betekenen? Ademwerk geeft richting aan je leven en wat kan ik daaraan bijdragen?

Välkommen!
Erik van Tilburg

OPLEIDING BREATHPOWER ADEMCOACH 2026 | OCKELBO BREATHWORK INSTITUTE

vragen/aanmelden via:

Erik van Tilburg

E. info@studiopurana.nl

I. www.studiopurana.nl

M. +316 5428 0164