

AdemKracht

Hartcoherentie en
ademhaling op de werkvloer

Rudi Thoelen



FULFIL

Rudi Thoelen

- Opleidingen
 - Jachtpiloot F-16 Defensie
 - Hartcoherentie
 - Oxygen Advantage
 - Verbonden ademen - Wim Hof
 - Buteyko
- Activiteiten
 - Opleiding hartcoherentie - AdemKracht
 - Bedrijfstraining AdemKracht, hartcoherentie
 - Training stress, welzijn op de werkvloer
 - Consultant Mental fitness training
 - Coaching van sporters - ademhaling



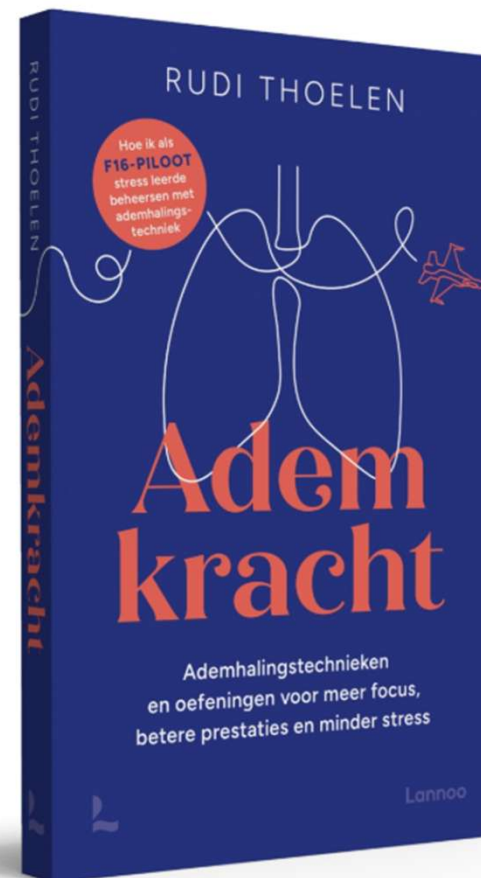


AdemKracht - Lannoo

In zijn boek **Ademkracht** deelt voormalig F-16-piloot **Rudi Thoelen** zijn unieke ervaring. Tijdens talloze stressvolle situaties ontdekte hij hoe cruciaal ademhaling kan zijn om kalm en gefocust te blijven. Na jarenlange studie groeide hij uit tot expert in ademwerk en begeleidt hij vandaag ondernemingen, atleten en professionals.

In dit boek legt hij op een toegankelijke manier uit hoe het ademhalingsstelsel werkt, welke technieken je kan toepassen en hoe je ademhaling een directe invloed heeft op je prestaties en welzijn. Verhalen uit zijn eigen carrière illustreren hoe krachtig de juiste ademhaling kan zijn.

Ademkracht is een praktisch en inspirerend handboek voor iedereen die meer uit zijn ademhaling – en uit het leven – wil halen.





Mission statement



EMPOWERMENT

Werknemers empoweren d.m.v. ademhalingstechnieken zoals hartcoherentie voor optimaal stressmanagement, het vergroten van veerkracht en verbeteren van welzijn. Op de werkvloer. Thuis en tijdens het sporten.



HAPPINESS @ WORK

Door het bevorderen van gezondere werkplekken, helpen we bedrijven om het werkgeluk en welzijn van hun mede- werkers te verbeteren en absenteïsme te verminderen.



PRODUCTIVITY

Gelukkigere werknemers werken effectiever samen, wat automatisch leidt tot meer succes en een betere productiviteit op de lange termijn.

Van cockpit naar dagelijkse leven





60



Functioneel ademen



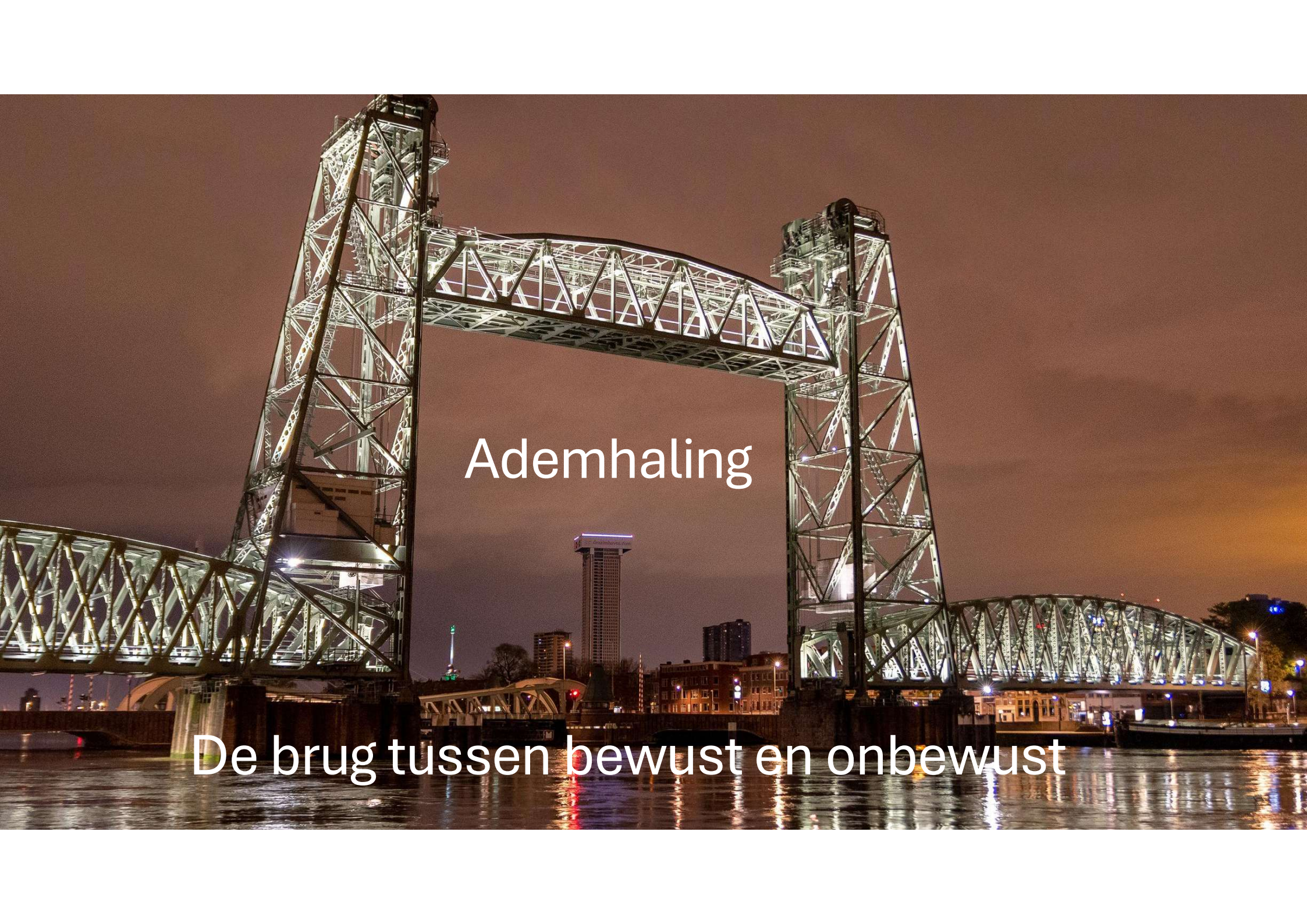
Gemiddeld aantal ademhalingen per minuut in een aantal situaties

Rust, meditatie, ontspanning	6 – 8 ademhalingen per minuut
Normaal (ontspannen zitten in een context die je als veilig ervaart)	8 – 12 ademhalingen per minuut
Wandelen	12 – 18 ademhalingen per minuut
Joggen	18 – 25 ademhalingen per minuut
Sprint	25 en meer ademhalingen per minuut



Waarom je ademhaling
belangrijk is,...

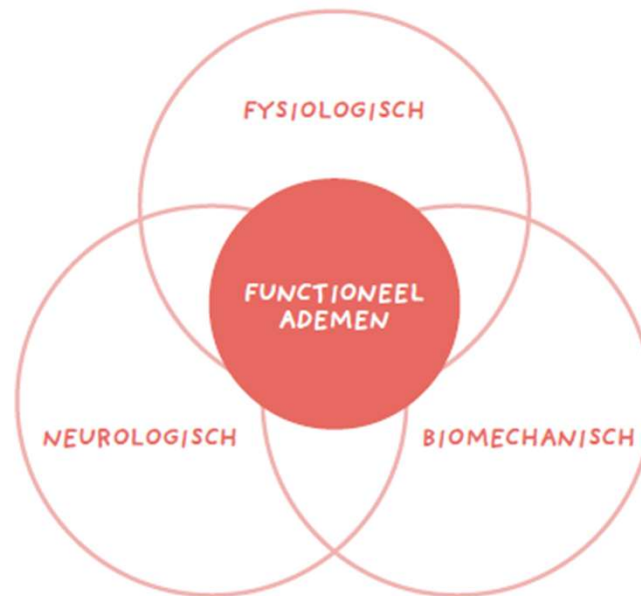


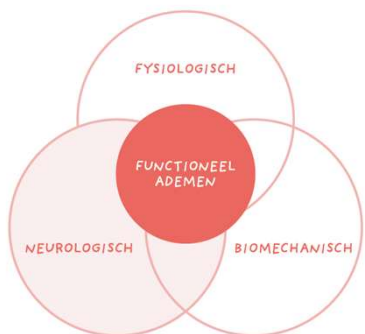


Ademhaling

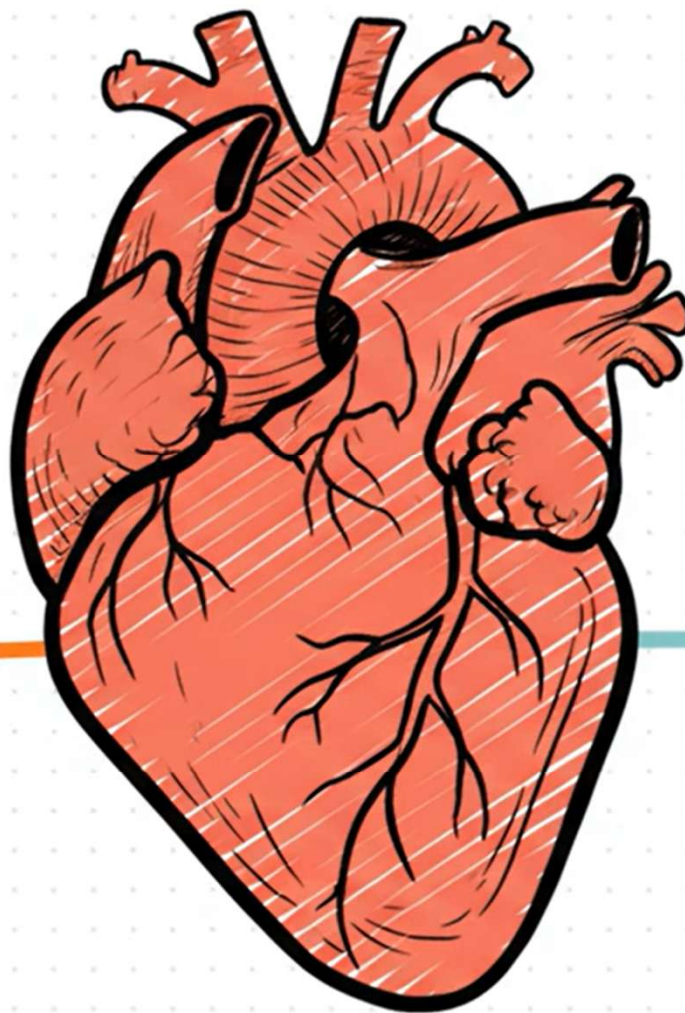
De brug tussen bewust en onbewust

De ademhaling bekeken vanuit 3 invalshoeken



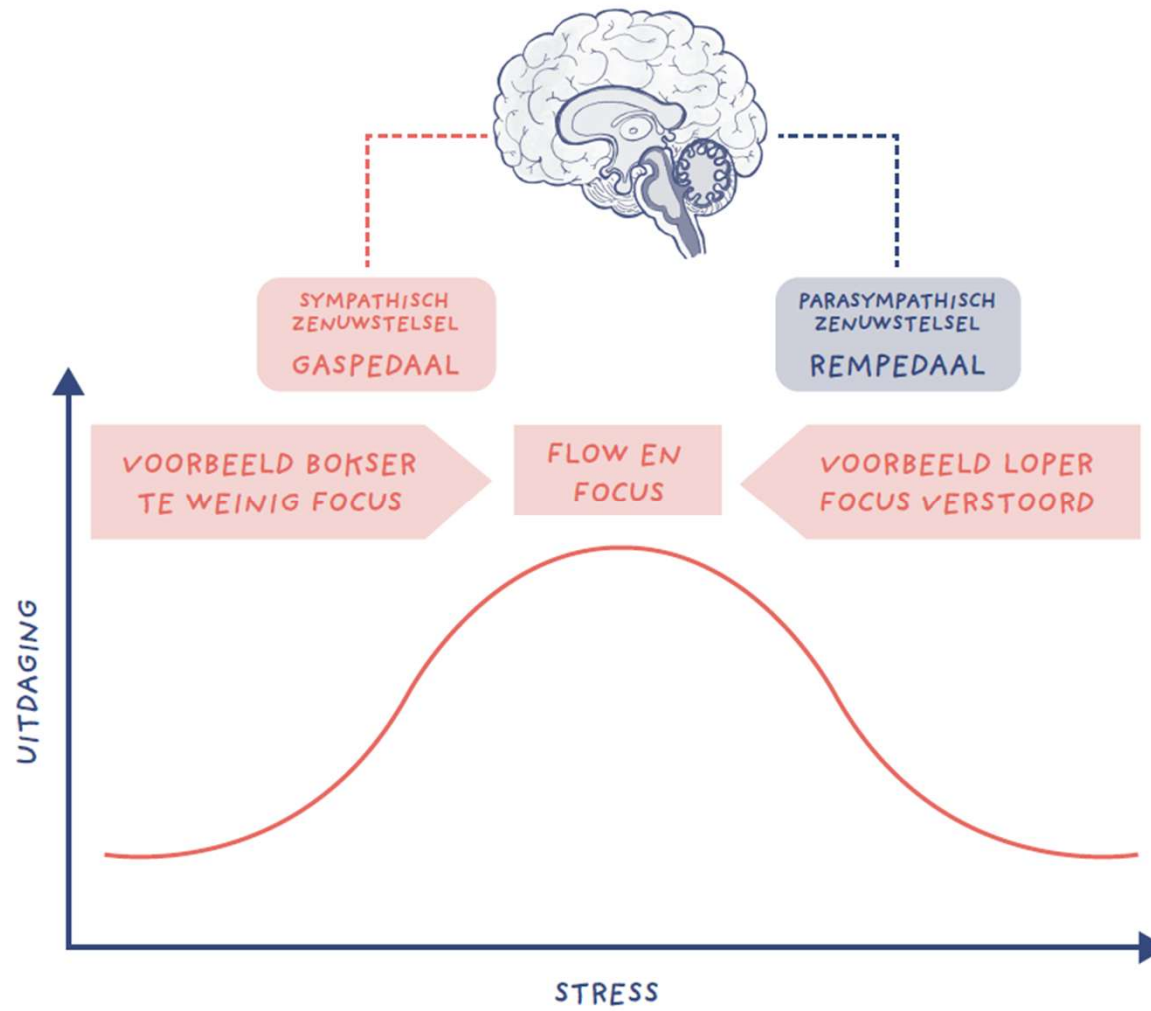
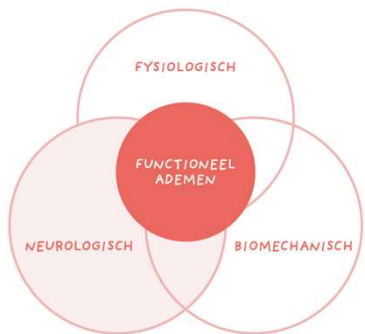


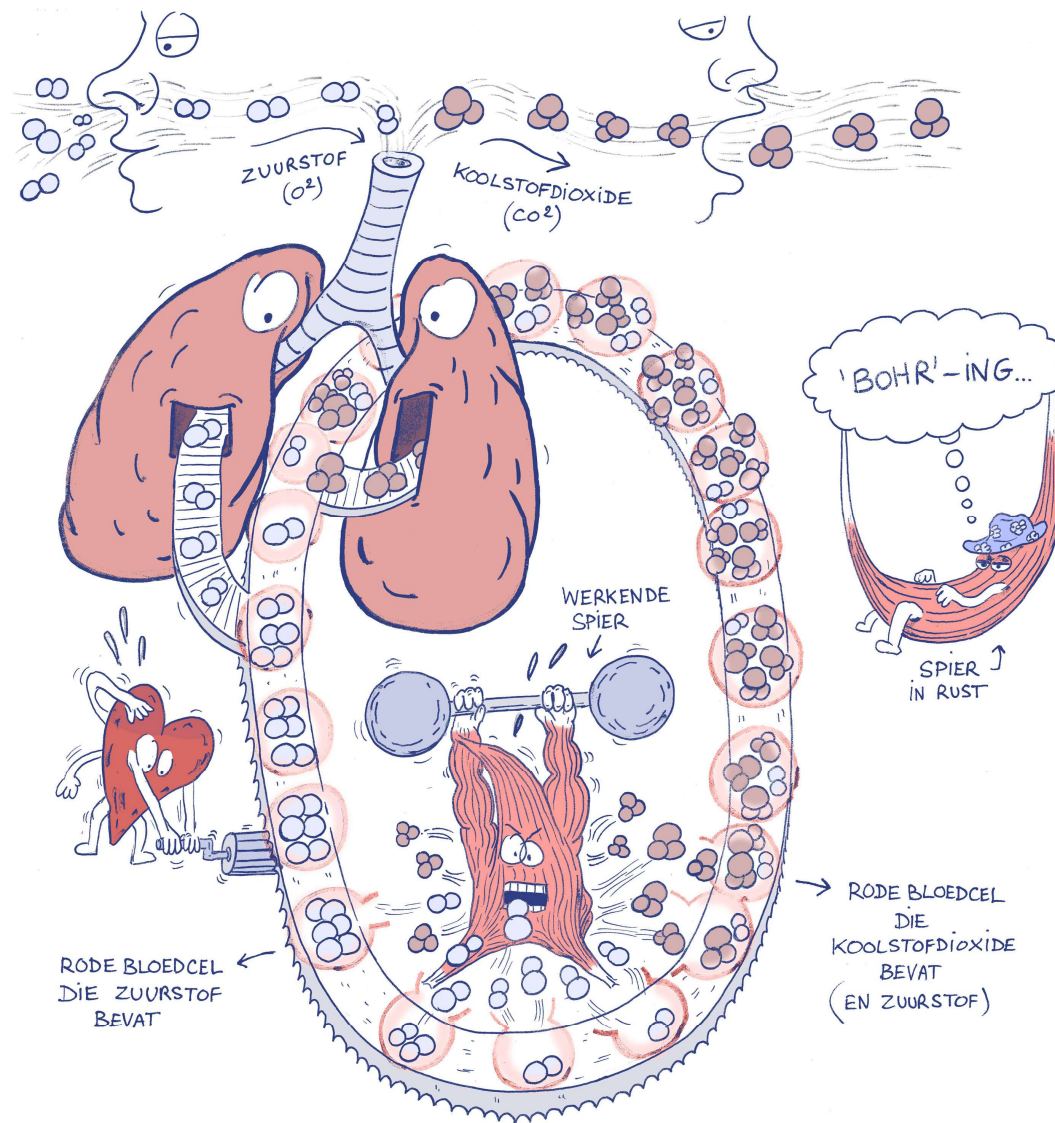
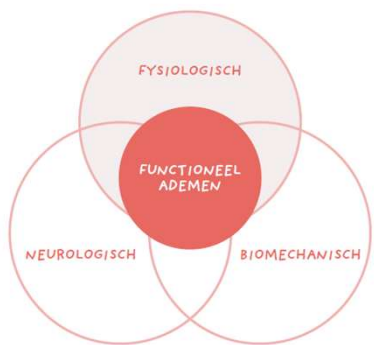
REMPEDAAL
PARASYMPATISCH

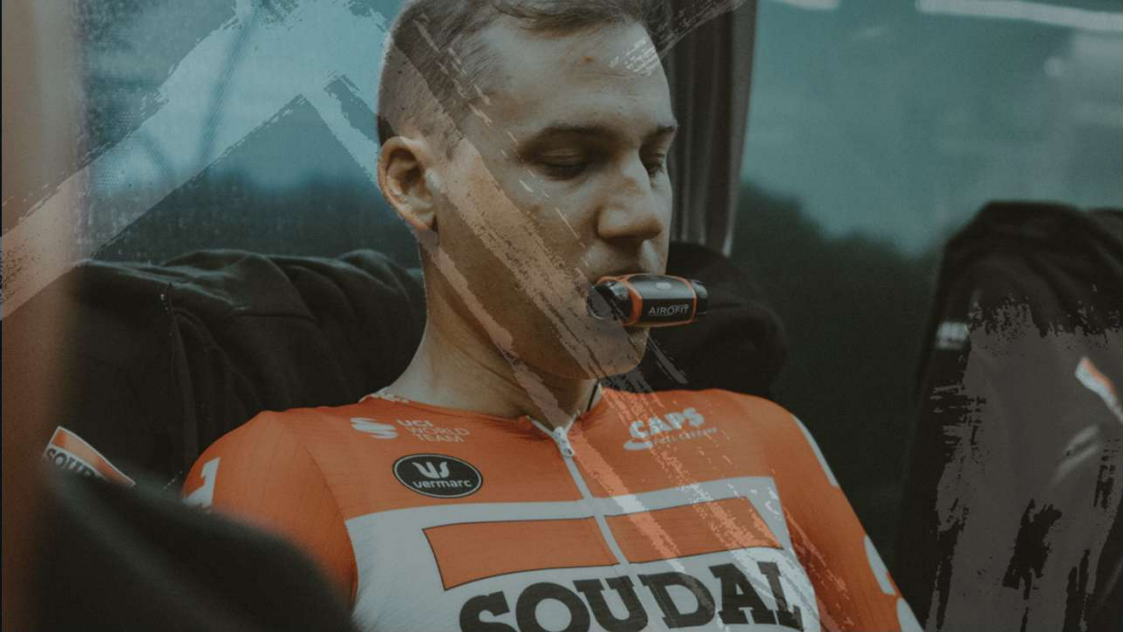


GASPEDAAL
SYMPATISCH

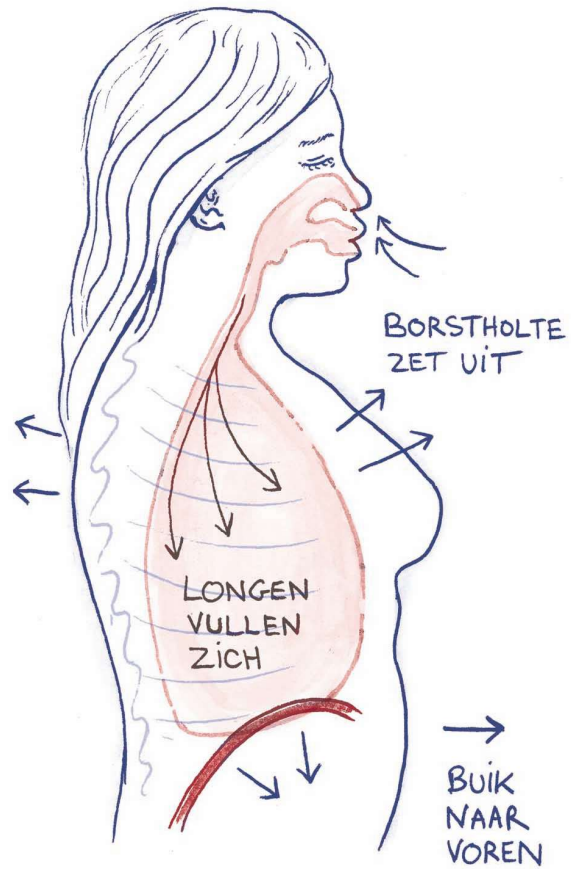




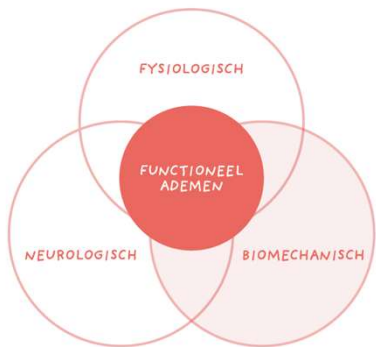
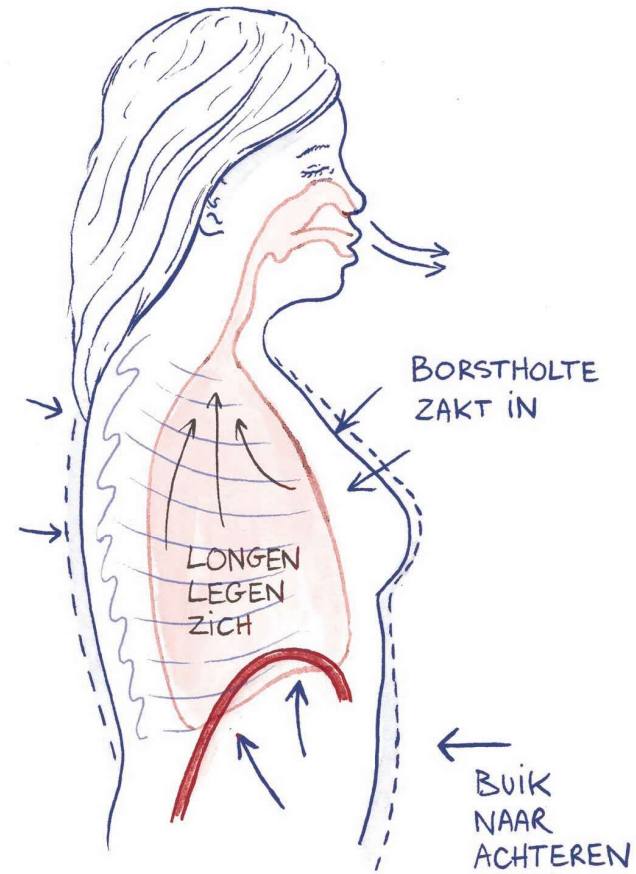




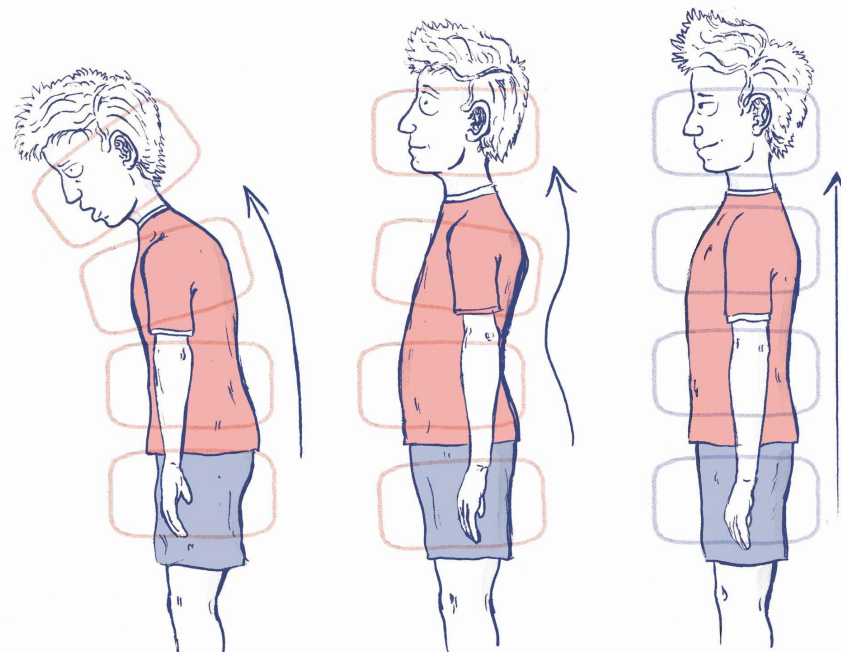
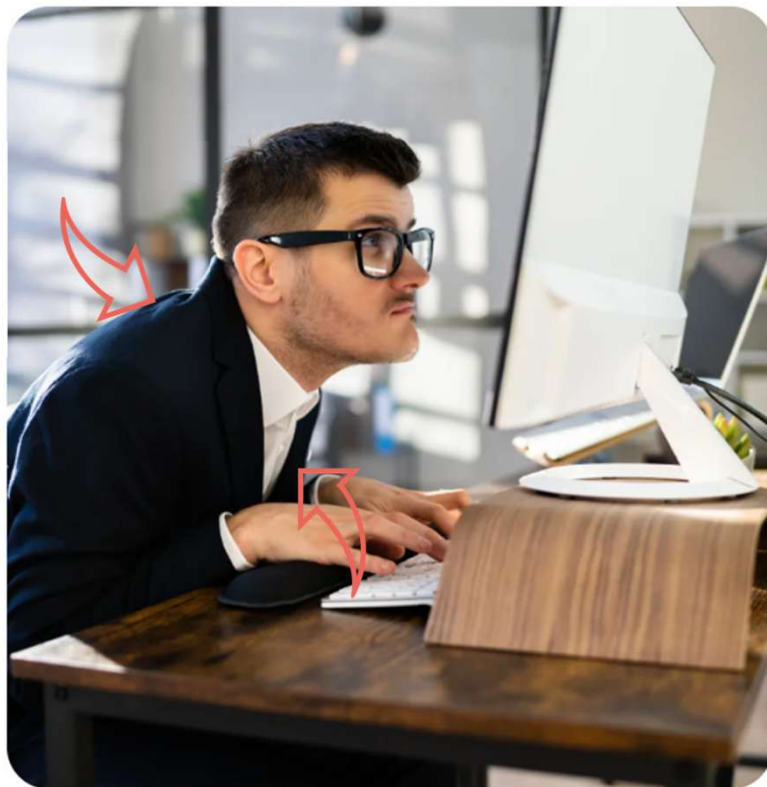
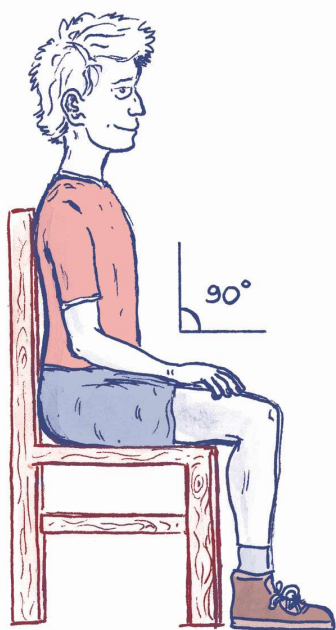
INADEMING



UITADEMING



Wat hebben ademen en houding gemeen?



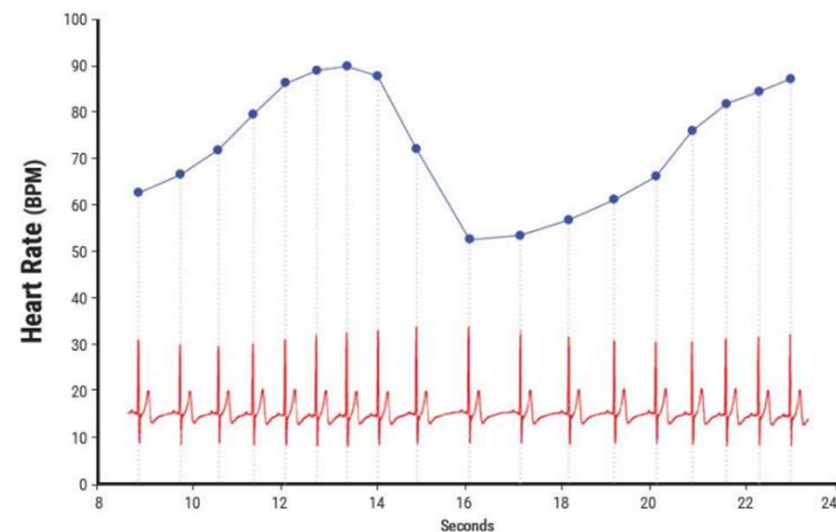
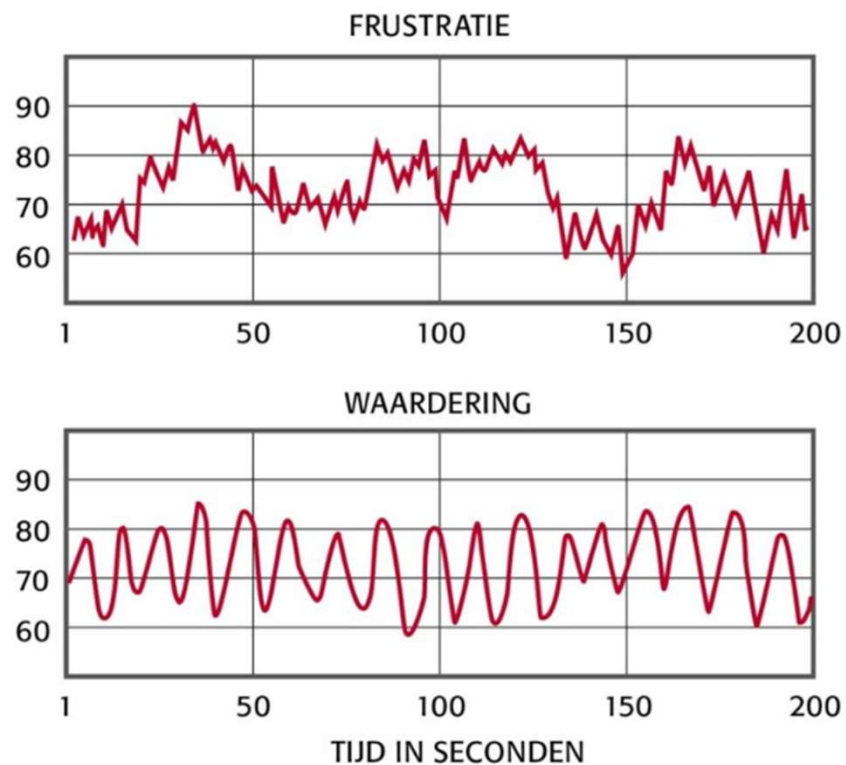


Hartcoherentie als ademtechniek



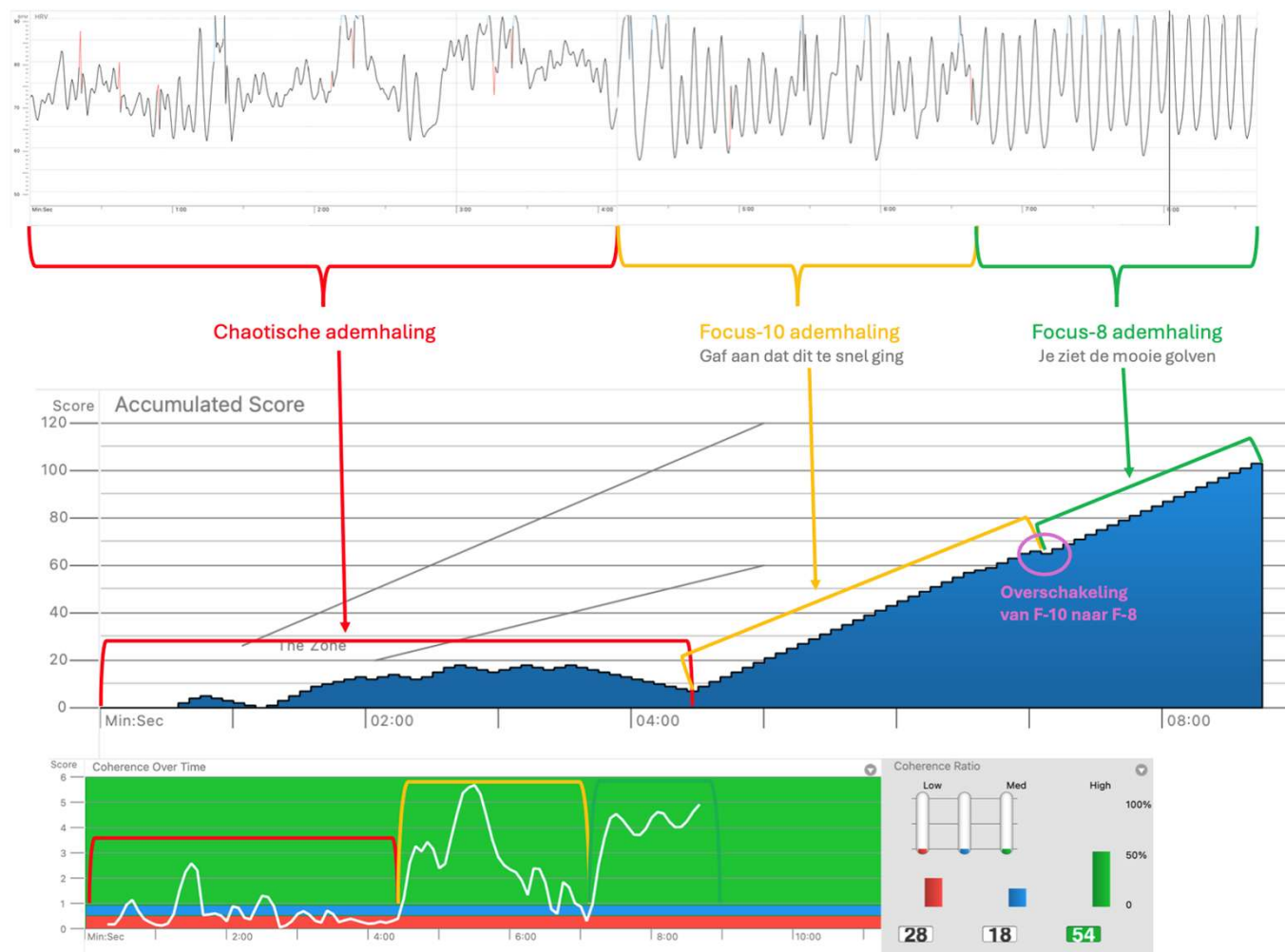


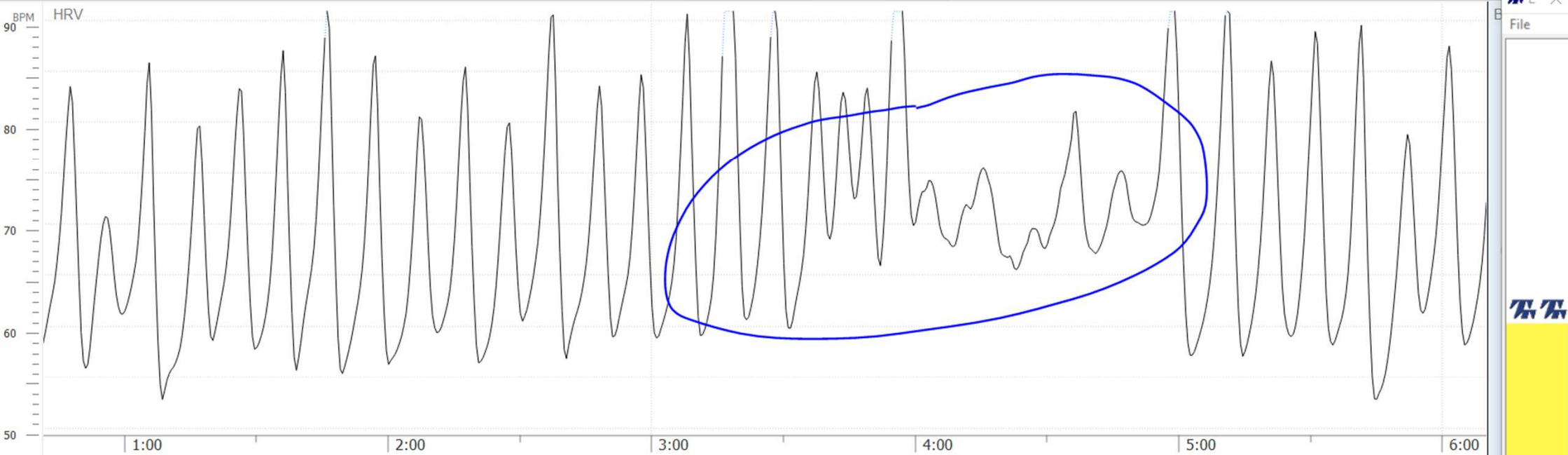
**Meten
is
weten**



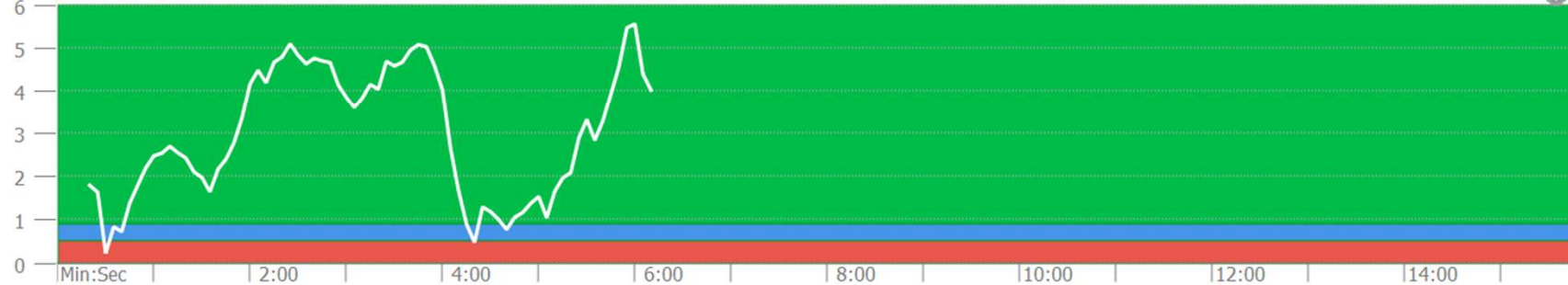


MET BIOFEEDBACK APPARATUUR

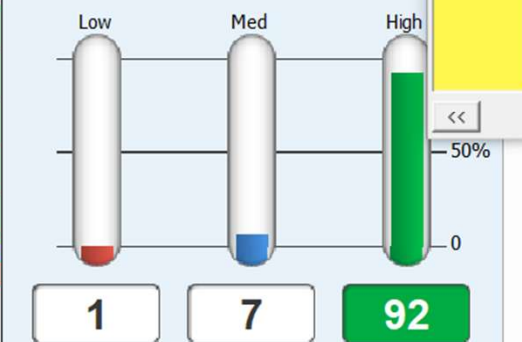




Score Coherence Over Time

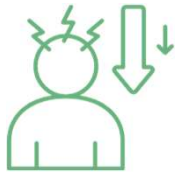


Coherence Ratio





Wat zegt de wetenschap



STRESSVERMINDERING & CORTISOLPRODUCTIE

Deelnemers die HC ademhaling toepassen, ervaren -23% in cortisol niveaus (primair stresshormoon) binnen de 4 weken mits consistente beoefening. Het niveau van DHEA (verjongingshormoon) stijgt met 100%, wat wijst op een verbeterde fysiologische balans.

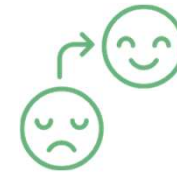
* Bron: Onderzoek gepubliceerd in het tijdschrift American Journal of Cardiology (McCraty et al., 1998)



VERBETERING HRV (HARTRITMEVARIABILITEIT)

De variabiliteit in hartslag (HRV), een belangrijke indicator van stress en een goede gezondheid van het autonome zenuwstelsel, verbetert tot 50% na 8 weken wanneer men regelmatig en consequent HC ademhaling beoefent.

* Bron: studie uitgevoerd door Gevirtz (2013)



MINDER ANGST EN VERBETERDE STEMMING

Een daling van angstklachten met 48% na 6 weken dagelijkse beoefening van HC ademhaling bij mensen met klinische angststoornissen, met tevens een aanzienlijke verbetering van de algemene stemming en slaapkwaliteit.

* Bron: studie gepubliceerd in Frontiers in Psychology (2017) o.l.v. Lehrer et al.



THE COHERENCE
COLLECTIVE



Wat zegt de wetenschap



WERKGERELATEERDE STRESS

In een studie met zorgmedewerkers resulteerde de toepassing van HC ademhaling in een verlaging van werkgerelateerde stressniveaus met 30% binnen slechts 4 weken. Draagbare biofeedback-apparaten maakten dit effect meetbaar en reproduceerbaar.

* Bron: studie uitgevoerd door Ramesh et al. (2019)



FOCUS

Hartcoherentie bevordert neuroplasticiteit, waardoor de hersenen zich aanpassen en verbeteren, vooral in gebieden voor aandacht en emotieregulatie. Dit leidt tot betere cognitieve prestaties, zoals een sterker werkgeheugen, snellere reacties en meer creativiteit.



LANGETERMIJNEFFECTEN

Het regelmatig beoefenen van HC ademhaling gedurende 6 maanden leidt tot een gemiddelde afname van 20 punten in de Perceived Stress Scale (PSS), een veelgebruikte maatstaf voor zelfgerapporteerde stressniveaus. Dit benadrukt het duurzame effect van de techniek.

* Bron: studie uitgevoerd door Nolan et al. (2005)

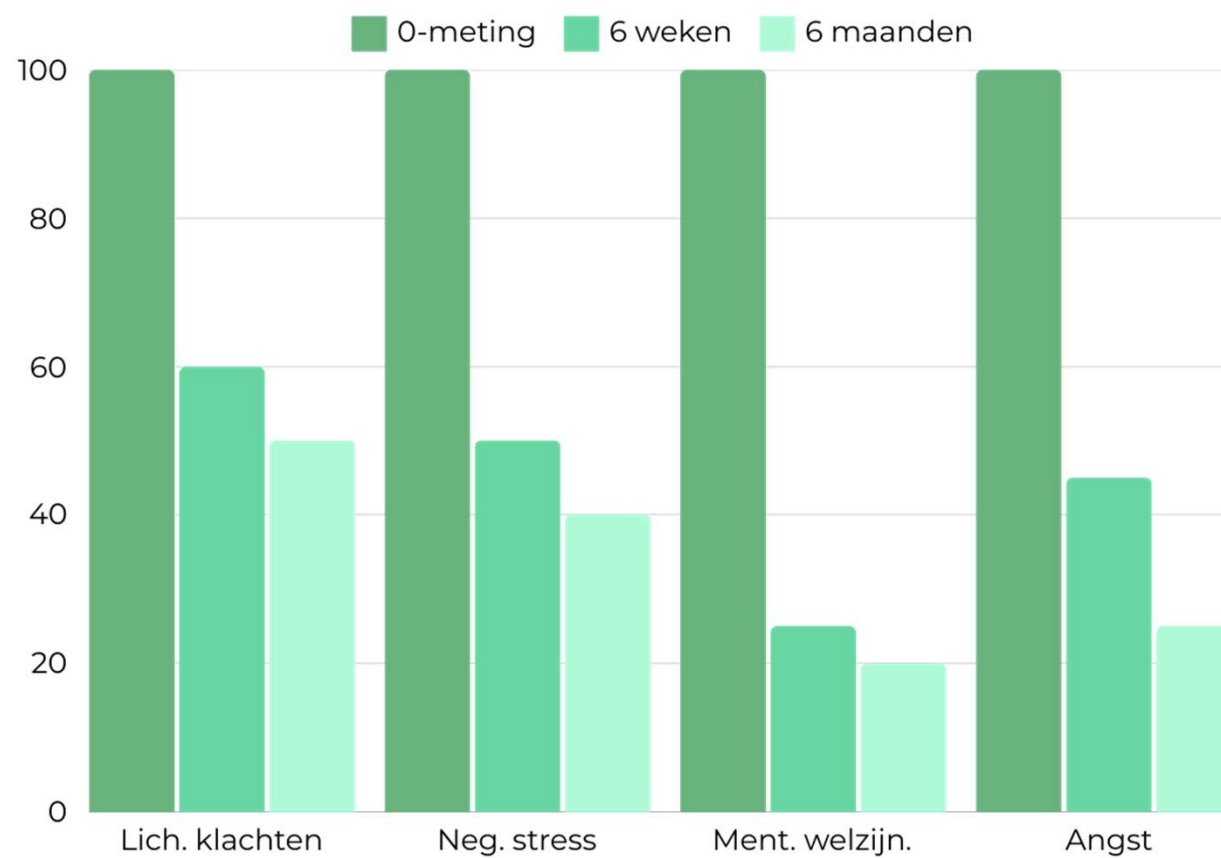


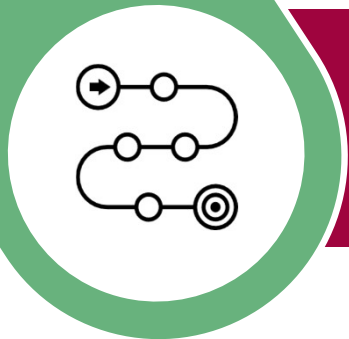
THE COHERENCE
COLLECTIVE



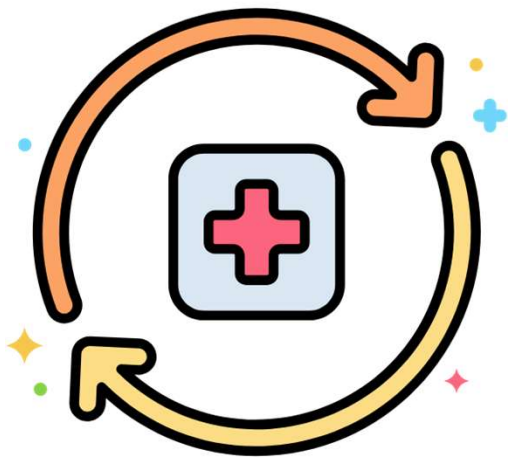
Return On Investment

MEETBARE
RESULTATEN





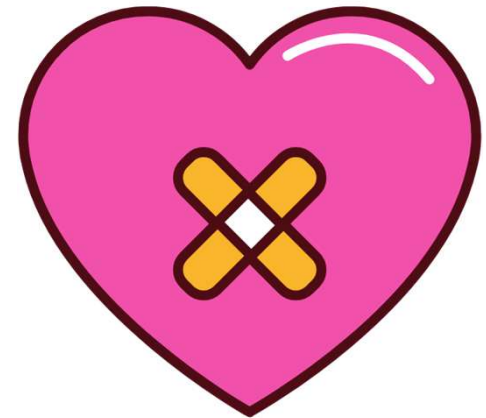
Simpele interventies



Interventie



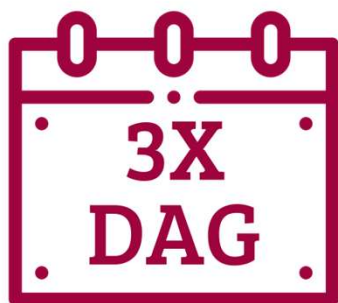
Actie



Herstel



Aan de slag



3 MAAL
PER DAG

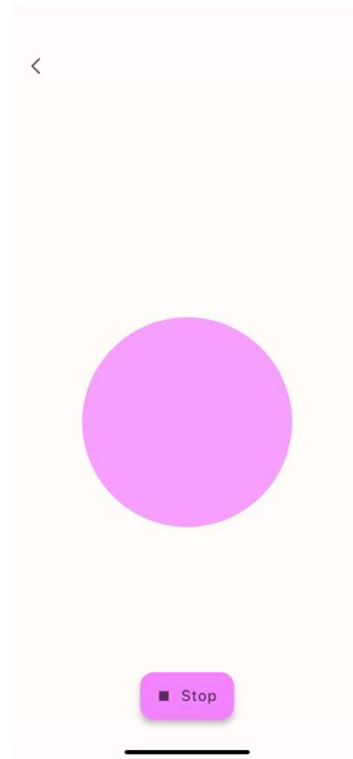


6 ADEMHALINGEN
PER
MINUUT



5 MINUTEN

Gezonde en gelukkige werknemers zorgen voor meer productiviteit én winst.



Een compleet stressmanagement programma



AdemKracht opleiding
FulFil
fulfil.be/opleiding-tot-ademcoach/



In company opleidingen



Ademcoach
HRD Academy
hrdacademy.be/nl/opleidingen/13292/coach-opleiding/opleiding-ademcoach

RESET - oefening

- Adem diep in van onder naar boven. Voel de druk in de longen
- Hou je adem 5 seconden vast
- Laat de adem los door je volledig te ontspannen
- Hou je adem vast tot aan de luchthonger
- Normaal ademen





CONTACT



Rudi@fulfil.be



0495-283747



www.FulFil.be



[rudithoelen](https://www.linkedin.com/in/rudithoelen)



Boek hier verkrijgbaar

FULFIL




Rudi Thoelen
Performance Trainer en Mental
Fitness Coach

