



Adem beter, presteer beter!

Ademen gaat vanzelf, goed ademen niet.

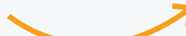
In de training Adem en stressregulatie voor meldkamercentralisten leer je de ademprincipes en technieken waarmee je spanning en stress tijdens en na je dienst direct kunt verminderen.

Zo creëer je rust, behoud je focus en voorkom je overbelasting van rug, nek en schouders.



Trainer Rick van Dijk:
ervaren ademtrainer
van hulpdiensten
en topsporters!

**Zelf ervaren hoe
adem het verschil
kan maken?**

Schrijf in via 



Opleidings- en simulatiecentrum
voor acute zorgprofessionals