

Ellen Roggeband

Van oorsprong ben ik Oefentherapeut Mensendieck, kennis en kunde opgedaan in praktijk, scholen en bedrijfsleven hebben mijn basis gevormd.

Al in mijn eerste stageperiode (1986) maakte ik kennis met de instructies van Jan van Dixhoorn en ervoer de impact die ademhaling en spanning hebben op het totale functioneren als mens. Direct na mijn opleiding ben ik mij gaan verdiepen in Adem- en Ontspanningstherapie.

Sinds 2001 werk ik als gecertificeerde Adem- en Ontspanningstherapeut volgens Methode Van Dixhoorn. Als oefentherapeut is dit ook altijd al mijn uitgangspunt geweest. Ik vind het altijd weer inspirerend om de natuurlijke ademhaling met iemand te 'her-ontdekken', en samen met de cliënt te zoeken naar het zelfherstellend vermogen zodat opgelopen spanning kan oplossen, complexe problematiek inzichtelijker wordt en beter behapbaar. Het 'helpen het leven een stukje gemakkelijker te maken' is een kernspreuk van Jan die veelvuldig toepasbaar blijkt in de praktijk.

Naast cliëntenzorg in de praktijk consulteer ik bedrijven voor kortdurende individuele werkplektrajecten, hierin zijn zowel ergonomie als adem en ontspanning aandachtsgebieden in zelf-management van werkgever én werknemer.

In 2004 startte ik met de docentenopleiding bij Jan van Dixhoorn en vanaf 2007 ben ik als docent verbonden aan de opleiding. Prachtig werk waarin cursisten in eerste instantie worden uitgenodigd zichzelf te onderwerpen aan een ervaringstraject. Het is altijd boeiend, dynamisch en wederkerend, zodat iedereen blijft leren.

Sinds 2014 ben ik bestuurslid van de beroepsvereniging voor therapeuten in de Methode Van Dixhoorn, de Van Dixhoorn Vereniging.

www.vandixhoornvereniging.nl

www.ademtherapieveenendaal.nl

