

Maart 2026

# Huis vol Adem

Nieuwsbrief

Nr.6



## DEZE MAAND

- Zesde nieuwsbrief
- Geslaagd!
- Onverwachts cadeau
- Heartdancing®
- The Middle Way
- Sessies verbinden
- Testimonia
- Ademcirkels
- Een schrijven
- Muziekstuk van de Maand
- Samen een stukje oplopen

## Zesde nieuwsbrief

*Bijna een jaar geleden..*

Op een maand na is het bijna een jaar geleden dat onze nieuwsbrief je mailbox bereikte. Het afgelopen jaar stond volledig in het teken van de organisatorische voorwaarden om de eerste groep studenten van The Middle Way te laten afstuderen.

Van het ontwikkelen van het Handboek (inmiddels bijna 300 pagina's!) tot het vormgeven van de diploma's: het was een flinke inspanning om dit alles op tijd én zorgvuldig rond te krijgen. Maar... het is ons gelukt! Het betekende wel dat de nieuwsbrief er het afgelopen jaar even bij in is geschoten.

Via de nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte van alle ontwikkelingen en events bij Huis vol Adem. We vertellen je over onze ademcirkels, de opleiding en geven je een glimp van onze visie en werkwijze. Ook delen we graag inspirerende boeken en mooie muziekstukken met jullie.

We wensen jullie veel leesplezier en kijken er naar uit jullie (opnieuw) te ontmoeten bij Huis vol Adem.

Heb je de eerdere nieuwsbrieven gemist? Op [www.huisvoladem.com/nieuwsbrief](http://www.huisvoladem.com/nieuwsbrief) kun je ze als pdf-bestand downloaden.

# Geslaagd!

We vieren een bijzonder moment 🎉🌟

Afgelopen februari heeft **de eerste groep studenten** van The Middle Way hun examen met goed gevolg behaald!

Wat hebben we genoten van jullie inzet, vakkundigheid en de prachtige afstemming van jullie werk!

We zijn beretrots dat we jullie dit welverdiende diploma mogen overhandigen. Alle geslaagden mogen zich nu officieel Trauma Release Facilitator noemen, met een prachtig diploma op zak dat erkend is op NLQF-niveau 6 (HBO-niveau).



Hiermee zijn jullie officieel gecertificeerd voor het bieden van Trauma Release-sessies vanuit de visie van Huis vol Adem.

Met een verheugd hart en vol vertrouwen weten we dat jullie dit waardevolle werk in jullie eigen kleur zullen voortzetten.

Het was voor ons een grote eer om met jullie als pilotgroep het ware gezicht van The Middle Way te ontdekken. Jullie waardevolle feedback nemen we dan ook met liefde mee in de verdere verfijning van de opleiding.

Wij wensen jullie al het moois op jullie pad. Dat er genoeg uitdagingen mogen zijn als uitnodiging om steeds weer je middelpunt te hervinden, en genoeg rust om van de vruchten op dit prachtige pad te genieten.



Bij het succesvol afronden van het examen ontvangt elke student dit mapje om het diploma in te bewaren.

In het mapje zit het ingevulde 'studentcompetentieformulier'. Dit formulier maakt enerzijds zichtbaar aan welke competenties de student heeft gewerkt, en toont anderzijds de mate van groei binnen deze competenties.

Het studentcompetentieformulier is dan ook onlosmakelijk verbonden aan het diploma.

Daarnaast ontving elke student een 'persoonlijke getuigenis'. In dit schrijven beschrijven we het proces van de student en onze wens voor hen bij de verdere voortgang op dit pad.

## Kado van onze studenten!



### Een onverwachte verrassing!

Samen met de afgestudeerde studenten besloten we nog een extra dag met elkaar door te brengen. Een dag om na te genieten, te spelen en bijzondere tijd van het afgelopen jaar nog een keer samen te beleven.

Het werd een bijzonder feestelijke Heartdancing®, vol beweging en plezier! Daarna was er lekker eten, goed gezelschap en vooral: het fijne, vertrouwde samenzijn dat inmiddels zo eigen is geworden aan deze groep.

Tijdens de potluck werden we compleet overvallen. We werden verrast met een prachtig cadeau dat we in ontvangst mochten nemen — een tastbare herinnering aan de reis die we samen hebben afgelegd.

Onze harten zijn vol dankbaarheid en trots. De drum heeft inmiddels zijn eigen plek in Huis vol Adem.

Wat een rijkdom!

## Heartdancing®

Misschien heb je ons de term Heartdancing® wel eens vaker horen zeggen, maar heb je geen idee wat we ermee bedoelen. Daarom is het de hoogste tijd om Heartdancing® een ereplekje te geven in de nieuwsbrief.

Tijdens de verschillende opleidingsweekenden van The Middle Way werken we met deze bijzondere werkvorm, ontwikkeld door Tanja Faber. Heartdancing® is een vorm van bewegen waarbij je woordeloos in contact komt met jezelf en met anderen. Deze werkvorm nodigt je uit om je via verschillende manieren van bewegen te verbinden met je eigen lichaam.

Hierdoor word je je steeds meer bewust van hoe je contact maakt en wat er gebeurt in je binnenwereld wanneer je dit doet.



Vanuit dit innerlijke contact maak je daarna verbinding met anderen in de dans. Studenten van The Middle Way worden niet opgeleid tot Heartdancing-facilitator; wij gebruiken de werkvorm juist voor het lijfelijk ervaren en integreren van de lesstof. Heartdancing® biedt de unieke mogelijkheid om zonder woorden de lesstof emotioneel en zintuiglijk te ervaren, om deze zodoende eigen te maken.

Thema's zoals op eigen benen staan, verbinden met je lichaam, stembevrijding, het lichaam laden en ontladen, verbinden met de groep, het belang van spelen en leven vanuit je hart... de lijst is praktisch eindeloos! Hoe mooi is het om de theoretische basis van deze thema's te verkennen, ze lijfelijk te ervaren via Heartdancing® en ze verder te belichamen tijdens de Trauma Release-sessies?

Een gouden combinatie!

# The Middle Way

Basisopleiding

Trauma Release Facilitator

Start groep 1:  
9 & 10 Mei 2026

Tijdens dit diepgaande jaar leer je verschillende coaching, bewegings- en ademtechnieken die jou en je toekomstige cliënten krachtige tools biedt op het pad van persoonlijke ontwikkeling en lichaamsgerichte traumaverwerking.

"Bedding voor diepgaand proceswerk"

Leer als Trauma Release Facilitator bedding te geven om cliënten veilig in proces te laten gaan. In de basis scheppen we veiligheid; daar waar het proces erom vraagt, ondersteunen we met gerichte interventies.

Via het lichaam nodigen we onverwerkt traumatisch materiaal uit te activeren en integreren.

We begeleiden de cliënt om present te blijven, te doorvoelen wat er is en klank te geven aan wat vrijkomt.

Wil jij onder begeleiding van een betrokken team deze deep-dive ook aan den lijve ondervinden en tegelijkertijd leren hoe je anderen ondersteunt met diepgaande methoden?

Is dit ook jouw moment om de beweging naar binnen te maken? Schrijf je nu in voor de nieuwe groep!

✓ Word een jaar lang grondig opgeleid in het vrijmaken én integreren van onverwerkt trauma via Lichaamswerk, Ademwerk en Innerlijk Ouderschap.

✓ Maak een deep-dive in je eigen proces.

✓ Leer cliënten een veilige bedding te bieden vanuit een geground, volwassen bewustzijn.

★ Trauma Release Ademwerk ( Verbonden Adem, Geladen Adem, Integratie Ademen)

★ Bio-energetica (Lichaamswerk & Karakterstructuren)

★ Innerlijk Ouderschap (Focussen, Delenwerk, Schaduwwerk)

📖 Schrijf je nu in en ontvang de verplichte literatuur gratis bij je thuis!

Ontdek het volledige jaarprogramma op onze website!

👉 [www.themiddleway-opleiding.com](http://www.themiddleway-opleiding.com)

Laten we samen een stukje oplopen..



The Middle Way

**Opleidingsjaar:** 2026 - 2027  
**Opleider:** Maikel Poog  
**Taal:** Nederlands  
**Locatie:** Huis vol Adem  
**Aantal deelnemers:** 20  
**Aantal groepen:** 2 per jaar

**Duur:** 1 jaar bestaande uit 10 weekenden  
(2 opleidingsdagen per weekend, live op locatie zonder overnachting + 8 Digitale bijeenkomsten)

**Kosten in vier termijnen:**

€ 2990,-

**Kosten in één keer:**

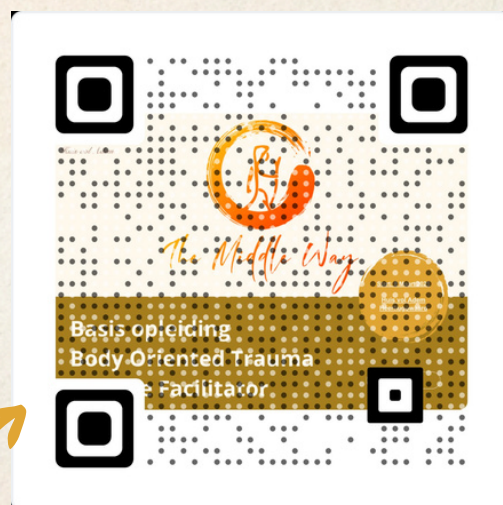
€ 2990,-

Opleiding is vrijgesteld van btw

**Verplichte literatuur:** €52,-

**Examen:** €250,-

The Middle Way van Huis vol Adem is geen esoterische of boeddhistische school.



Ben je enthousiast geworden en wil je je graag aanmelden?

Scan de QR voor meer info!

[www.themiddleway-opleiding.com](http://www.themiddleway-opleiding.com)

# Sessies verbinden

**Huis vol Adem is een praktijk voor trauma-release en menswording.**

Via lichaamsgerichte bewegings- en ademtechnieken ondersteunen we onze bezoekers bij traumaverwerking en een stukje innerlijk ouderschap.

De afgelopen maanden zagen we een opmerkelijke stijging in het aantal mensen dat graag een 'persoonlijk traject' bij ons wilde volgen. Bij al deze mensen leefde het inzicht dat het, naast de heling van diepe verwondingen, essentieel is om op een andere manier in relatie tot zichzelf te gaan staan.

Eenmaal op 'het Pad' kom je namelijk van alles tegen. Je ontdekt hardnekkige gedragingen waar je maar niet los van komt en neigingen die je – ondanks je groei – zomaar weer overvallen. Je ontdekt dat thema's uit je kindertijd een groot deel van je volwassen leven hebben gevormd. Geraaktheden 'kapen' onverwachts je systeem, waarna er zomaar weer een paar dagen nodig zijn om weer tot jezelf te komen.



De cabaretier Theo Maassen stelde ooit treffend:

*“Bewustzijn bevrijdt uiteindelijk niet, maar maakt veel meer de muren van de gevangenis zichtbaar.”*

Voor veel mensen is deze bewustwording een ingrijpend keerpunt. Wanneer we ons gewaar worden van onze patronen, beschermingsmechanismes, verslavingen en de talloze andere manieren waarop we uit noodzaak hebben leren overleven, verandert er veel in onze binnenwereld. Al deze vormen van 'dempen of vermijden' zijn in ons leven gekomen om, zo goed en kwaad als het gaat, weg te blijven van de overweldiging, de contracties en het niemandsland.

We zijn dit gaan doen omdat de onderliggende verwonding simpelweg te zwaar was om alleen te dragen. Hierin schuilt een belangrijke sleutel. Veel van onze verwondingen hebben hun oorsprong in onze kindertijd. Als kind zijn we verwond geraakt, hoofdzakelijk omdat er niemand voor ons was. Een kind kan emoties nog niet zelf reguleren; daar is een veilige, volwassen ander voor nodig. Zonder die veilige ander kan ons jonge systeem de overweldiging niet aan. Uit noodzaak en pure zelfbescherming gaat het systeem 'op slot' – en dat blijft het doen telkens wanneer we in soortgelijke situaties terechtkomen. Onze beschermingsmechanismen reageren zoals ze altijd hebben gedaan: alsof ze een kind moeten beschermen tegen trauma.

Nu is er echter een groot verschil: we zijn inmiddels volwassen geworden. Fysiek gezien is dit 100% waar, maar in ons bewustzijn ligt dit vaak anders. Hoewel we toegang hebben tot een volwassen bewustzijn, verkeren we daar lang niet altijd in. Wanneer we geraakt worden in oude thema's, hebben we de neiging samen te vallen met ons kind-bewustzijn. Ineens voelen de emoties weer te zwaar om te dragen, alsof ze nooit ophouden en we het niet alleen kunnen. Veel van ons is simpelweg nog niet geleerd dat we als volwassene wél in staat zijn deze kwetsbare gebieden te dragen. Soms willen we wel dieper voelen, maar weten we niet goed hoe.

Dit is precies waar de sessies tijdens een Persoonlijk Traject de ruimte voor bieden. *In een veilige bedding leer je om de 'veilige ander' voor jezelf te worden die je vroeger zo hebt gemist.* We gaan niet alleen praten over de patronen, we gaan ze fysiek ontmoeten. Door middel van Bio-energetisch lichaamswerk, Trauma Release Ademwerk en Innerlijk Ouderschap geven we je zenuwstelsel de kans om de oude contractie stap voor stap los te laten. Je leert om niet langer samen te vallen met het bange kind, maar om vanuit je volwassen bewustzijn aanwezig te blijven bij wat er gevoeld wil worden. Zo worden de muren van de gevangenis niet alleen zichtbaar, maar beginnen ze langzaam af te brokkelen. Er ontstaat ruimte. Ruimte om te ademen, ruimte om te zijn, en de vrijheid om niet langer te overleven, maar werkelijk te gaan leven.

Nieuwsgierig of een persoonlijk traject ook iets voor jou is? Neem gerust contact met ons op, dan onderzoeken we samen wat we voor je kunnen betekenen.

Bezoek de website [www.huisvoladem.com](http://www.huisvoladem.com) voor alle info.

# Testimonia

“The Middle Way is voor mij een diepe en transformerende reis geweest. Een reis van vertraging, verstilling en herinnering. Terug naar het lichaam, naar de adem als kompas en naar de wijsheid die altijd al aanwezig was.

Mijn oprechte dank aan Maikel & Mireille.  
Voor jullie bezielde begeleiding, kennis en belichaamde ervaring.  
Dank voor het creëren van een veilige en gedragen ruimte waarin alles er mocht zijn, van adem tot emotie, van stilte tot expressie.

Jullie aanwezigheid, integriteit en afstemming hebben deze opleiding niet alleen leerzaam maar ook helend gemaakt.

Dank dat ik deze weg mocht bewandelen.  
Wat ik uit deze opleiding meeneem  
gaat verder dan technieken of kennis;  
het is een manier van zijn,  
leven en begeleiden.

Ik koester en groei..”  
~ Zilla

“The Middle Way heeft mij op een liefdevolle manier begeleid naar meer verbinding, compassie en aanwezigheid in mezelf. Ik ervaar steeds meer het gevoel van thuiskomen in mijn lichaam en leven met meer bewustzijn.

Het traject heeft mij innerlijke kracht, vertrouwen en helderheid gebracht. Met deze kennis en ervaring voel ik ook het zelfvertrouwen om mijn eigen weg te gaan, onder andere als trauma release facilitator, trouw aan mezelf en aan wat voor mij klopt.

Maikel begeleidt met veel wijsheid, rust en oprechte aandacht. Hij is er altijd wanneer het nodig is. Ook Mireille is van grote waarde geweest; haar interventies zijn helder, zorgvuldig en direct toepasbaar.

Ik ben diep dankbaar dat ik dit pad samen met hen heb mogen bewandelen.  
The Middle Way voelt als een liefdevol cadeau aan jezelf.  
Ik ben trots op wie ik ben geworden.”

~ Gingey

## Agenda ademcirkels

2026

Tijd 18:30 - 21:15 (aanvang 18:00)

**Woensdag 11 maart**

Ademcirkel - Kiemkracht

**Woensdag 8 april**

Ademcirkel - Bestaansrecht

**Woensdag 27 mei**

Ademcirkel - Innerlijk kompas

**Woensdag 3 juni**

Ademcirkel - Gronding

Ben jij er ook bij?

Link naar tickets:

<https://hipsy.nl/huis-vol-adem>

## Maandelijks ademcirkel

Heb je behoefte om te ademen in een kleine groep zonder je meteen financieel te binden? In deze laagdrempelige groep werken we regelmatig met thema's. Via een gezamenlijke focussessie maken we contact met het thema. Via het ademwerk maak je een reis naar binnen en geef je je lichaam de ruimte het thema verder te verwerken. Uiteraard ben je vrij om te werken met wat op dat moment in je leeft. We volgen hierbij de signalen en sensaties van je lichaam en blijven zoveel mogelijk uit het verhaal.

Door de verbonden ademhaling wordt ons lichaam in een trancestaat gebracht waarin we opnieuw toegang krijgen tot onverwerkt ervaringen en vastzittende emoties. De aandacht gaat weg uit het denkbrein en zakt in het gevoelsbrein. Het lichaam krijgt hierdoor de ruimte om onverwerkte ervaringen eindelijk te processen.

Tijdens de ademsessie word je ondersteund door opgeleide Trauma Release Facilitators en vrijwilligers van Huis vol Adem. Wij zorgen voor een veilige en liefdevolle setting zodat jij een stukje van wie jij werkelijk bent kunt ontmoeten en bevrijden.

Laten we samen een stukje oplopen..

Je bent meer dan welkom!

## Review Ademcirkel

*Mijn eerste keer en best spannend omdat ik niet goed wist wat het met me zou doen en wat ik er uit wilde halen. Maar man wat een ervaring! Wat een prachtig inzicht heb ik eruit gehaald. Werkelijk fantastische organisatie. Wat een liefde. Wat een veiligheid. Wat een warmte. Dank aan jullie Nienke, Mireille en Maikel!*

*Ik weet niet goed wat ik moet omschrijven op de vraag 'waarom zou je hier heen moeten?', maar ervaar het! Doet eens mens goed! Ik kom zeker terug en ben benieuwd wat voor bijzondere reis ik dan weer ga maken. Ahó!*

~Dennis

## Een schrijven..

Ik blijf..



De oude wereld  
Vormt mij

Haar wortels  
Reiken diep in mijn begin  
Mijn gezicht?

Het vertrouwde beeld  
Zo eigen  
Wat als ik kijk

En mezelf niet kan vinden?  
Ik spreek slechts  
Om het oude tegemoet gekomen

Vandaag sta ik op

Ik kijk  
Blootgelegd

En blijf  
Bij wat ik zie



## Laten we *samen* een stukje oplopen..

Mocht je ergens tegenaan lopen en heb je het gevoel dat wij jou hierbij kunnen ondersteunen? Neem gerust contact met ons op. Dan onderzoeken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.

Bezoek de website [www.huisvoladem.com](http://www.huisvoladem.com) voor meer info.

Vind je bellen prettiger of stuur je liever een berichtje? Geen probleem!

Onze nummers zijn:

Mireille 06-4024 3778  
Maikel 06-4311 4942



*Huis vol Adem*



## Muziekstuk van de maand

Bij Huis vol Adem zijn we ervan overtuigd dat muziek één van de belangrijkste elementen is van een Trauma Release Ademsessie.

Een afgestemde set neemt je mee op reis langs de verschillende aspecten van het bestaan en heeft de potentie elke frequentie op het palet aan menselijke emoties in ons aan te raken.

Het is ons een waar genoegen elke maand een prachtig muziekstuk in het zonnetje te zetten!

Deze maand:

End Titles  
- Lisa Gerrard & Jeff Rona

De hoopvolle cadans van inheemse klanken. Aangevuld met de diepgaande klanken van Lisa Gerrard. Zo Dankbaar voor dit bijzonder muziekstuk.