

Maak kennis met de Interne Alchemie van de tao, lessenreeks



Meerdaagse activiteit

20, 27 jan, 3, 10, 24 feb, 3, 10, 17, 24, 31 mrt, 7, 14 apr, 12, 19, 26 mei, 2, 9, 16, 23 en 30 jun



Tijdstip

van 09:00 tot 10:00 uur



Cordium Centrum voor Groei en Ontwikkeling

De Ruyterstraat, Nijmegen, Nederland

Innerlijke alchemie, lessenreeks

20 januari t/m 30 juli van 09.30 tot 10.30 uur op dinsdag in Cordium in Nijmegen

‘De kern van de Tao’

Introductie:

Voluit leven begint bij stoppen met overleven. Je veilig voelen. Werkelijk leren ontspannen. Waar je ook bent, wat je ook doet, in wiens gezelschap je ook vertoeft.

In deze lessenserie gaan we daar een begin mee maken.

Toepassing in het dagelijks leven:

Echt trainen doe je uiteindelijk niet met je ogen dicht op een stoel – hoewel dat zeker onderdeel is van het proces! – maar midden in de storm van de werkelijkheid.

Alle kennis & tools, meditatie en oefeningen, krijgen pas betekenis als je je groeiende vermogens handen en voeten kunt geven, kunt aárdén in het dagelijks leven. Alleen zo krijg je een duurzame invloed op je eigen ontwikkeling en betekenis voor de mensen en de wereld om je heen.

We trainen niet vanuit wilskracht (vuur) maar vanuit verlangen (water).

In de loop van de lessen zal je langzamerhand gaan merken dat je leven steeds meer gaat stromen en dat je zelf aan het roer staat. Een daad van zelfliefde dus.

De lessen:

In de lessen leer je hoe je het probleem van stress kunt aanpakken bij de kern. Zodat je interne systemen steeds vaker - en langer achter elkaar - uit de overlevingsmodus kunnen blijven. En er ruimte ontstaat voor groei.

De basis hiervoor is simpel: het beoefenen van de kracht van de 'innerlijke glimlach' een meditatieve oefening die je ten alle tijden veiliger doet voelen in 'de storm des levens'.

Daarnaast het beoefenen van basis Chi-Kungs die je bindweefsel beter doen doorbloeden. In je bindweefsel sla je veel stress op. Daarnaast hebben Chi Kungs een positieve uitwerking op je energiehuishouding. Het zijn bewegingsoefeningen die we staand doen.

We gaan in deze lessen ook werken met oeroude taoïstische helende klanken die een helende uitwerking op onze organen, plekken waar we veel emoties en stress opslaan.

Deze klanken kunnen ons tevens ontdoen van donkere energie die vrijkomt als we taoïstisch gaan trainen.

Elke les is afgestemd op het moment, behoefte van de groep en het seizoen waar we ons in bevinden.

Over mij:

Al sinds ik een pen kan vasthouden, schrijf ik. Het begon met dagboeken om de indrukken van de dag te verwerken en het is uitgegroeid tot professioneel schrijverschap van, voornamelijk, poëzie.

Naast het schrijven heb ik mij de afgelopen jaren bezig gehouden met bewustwording en is de natuur daarin mijn leidraad geworden. Een tocht langs reiki, sjamanisme, hekserij en nog veel meer, hebben me uiteindelijk bij het taoïsme gebracht.

'Wij zijn natuur' is daarvan de rode draad. Ik volgde de jaartraining 'parelbewustzijn' en de Advancedtraining Wijsheid bij Reinoud Eleveld en Rosana van der Wagt van taotraining.nl en ben nog steeds aan het trainen en ontwikkelen op dit vlak. Ik beoefen ook Tai chi.

Daarnaast ben ik gecertificeerd Reikimaster.

Door mijn achtergrond als professioneel trainingsacteur ben ik zeer bedreven in feedback geven, reflecteren, de juiste vragen stellen en afstemmen. Ik ben nuchter, duidelijk en helder.

Mijn workshops en trainingen vinden plaats in de natuur en/of zijn geïnspireerd door de natuur. Schrijven is vaak een onderdeel, maar ik geef ook basistrainingen 'innerlijke alchemie', waar schrijven geen deel van uitmaakt. Zoal deze.

Zelfliefde, dankbaarheid en creativiteit vormen de essentie. Het proces zelf is waar het om gaat.

Praktische info:

Opgeven: <https://hipsy.nl/event/152833-interne-alchemie-de-kern-van-tao-lessenreeks-20-01-tm-30-06-202>

Je kan je alleen voor de hele reeks opgeven (dan krijg je de eerste les gratis) .

Dus alleen opgeven als je een volle JA voelt!

Duur van de lessenreeks:

vanaf week 04 t/m week 27 (met uitzondering van schoolvakanties)

20 bijeenkomsten van een uur op dinsdag startend in januari 2025

Alle data:

januari

20/01

27/01

februari

03/02

10/02

24/02

maart:

03/03

10/03

17/03

24/03

31/03

april:

07/04

14/04

mei:

12/05

19/05

26/05

juni:

02/06

09/06

16/06

23/06

30/06

Tijd: 9.30 tot 10.30 uur op dinsdagochtend

Plaats: Cordium, ruimte De Verbinding

Meenemen: sokken/sloffes/ water

Kosten per les: 9,00 (met 0,80 euro servicekosten hipsy)

Hele reeks: 189 euro, 1 les gratis

(plus eenmalig 0,80 euro servicekosten hipsy)

Deelnemers: maximaal 8

Opgeven:

Via de ticketpink <https://hipsy.nl/event/152833-interne-alchemie-de-kern-van-tao-lessenreeks-20-01-tm-30-06-202>

[illegible]