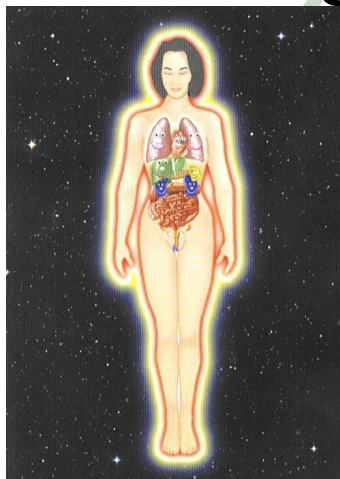


# Genezing, gezondheid, levensenergie



## Helende Tao Chi Kung

Individuele Coaching  
Groepstrainingen  
Workshops  
Cursussen  
Bedrijfstrainingen

### Meer informatie en aanmelding:

Jos kleijnen, coach en trainer

[www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)

[jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)

06-19012464

### Voor wie vooral bedoeld?

Wil je het contact met je lichaam en je organen herstellen en de signalen begrijpen? Wil je fysiek sterker en gezonder worden? Wil je je emoties tot rust brengen? Wil je emotioneel veel meer in balans komen? Wil je leren je gewaarwording naar binnen te richten? Wil je leren hoe je je oer-energie kunt gebruiken voor meer kracht, gezondheid en energie? Wil je stress leren omzetten in vitaliteit? Dan kan Helende Tao hulp bieden.

### Welk programma?

We werken met oefeningen uit het Healing Tao programma dat wereldwijd door meer dan 1200 gecertificeerde trainers en beoefenaars wordt gegeven. Het oorspronkelijke programma wordt op basis van de fysieke gesteldheid en de mogelijkheden aangepast aan de behoeften van de deelnemer.

### Wat kun je met dit programma?

Helende Tao is een uniek en praktisch systeem voor zelfheling en zelfontwikkeling. Het is gebaseerd op oude taoïstische tradities. Het is de grote verdienste van Mantak Chia, dat hij de verschillende onderdelen van deze taoïstische principes heeft samengevoegd tot een begrijpelijk en hanteerbaar geheel, dat we altijd en overal kunnen beoefenen.

### Wanneer nu juist dit programma?

Als je gelooft in de eenheid van lichaam, hart en geest en graag fysieke oefeningen gebruikt ter ondersteuning. Als je gelooft dat een schoon en gezond lichaam de tempel/basis vormt voor onze verdere ontplooiing en geluk hier op aarde.

### Onderdelen

Vaste onderdelen zijn schoonmaakoefeningen (=Chi Kung), de 6 Chinese helende klanken, speciale energie-oefeningen en chinese meditatieve visualisaties voor een optimale energiedoorstroming.

### Vanaf het begin leer je de basisoefeningen

Meteen leer je spierspanningen los te laten. Onmiddellijk leer je je emoties te balanceren en te transformeren. Vanaf het begin leer je je energie rond te laten stromen en jezelf beter te beschermen. Het contact met je lichaam verbetert. Met het materiaal van de eerste workshop kun je al jaren vooruit.

### Je werkt tegelijkertijd aan je lichaam, je emotionele balans, je psychische instelling en je persoonlijke groei

De oefeningen werken of je er nu in gelooft of niet. Je hebt er altijd profijt van. Of het nu om je lichaam, je emotionele balans, je psychische instelling of je persoonlijke groei gaat.

### Per keer beslis je of je verder wilt gaan

Per keer kun je beslissen of je verder wilt gaan. Het programma is helemaal open. Je kunt bekijken of het iets voor je is en daarna beslis je of je weer iets meer wilt leren en oefenen. Ongeveer 3 keer per jaar is er een oefendag.

### Bij iedere workshop krijg je een werkboek

Bij iedere workshop krijg je een werkboek met informatie en oefeningen voor zelfstudie en zelfoefening. Je blijft zelf volledig verantwoordelijk voor je verdere stappen. Je kunt altijd herhalen. Je kunt altijd de oefenstof nalezen.

### De kosten blijven overzichtelijk

66 € voor een oefendag (met één begeleider). 132 € voor een weekeinde. Excl. lunch, reiskosten en overnachtingen.

### Waar?

in workshopvorm gegeven in Venlo, Roermond, Swalmen en Weert. Op speciaal verzoek voor maatwerktrainingen.

## Introductieweekende 1

### Korte omschrijving

Helende Tao Chi Kung kun je omschrijven als dynamische, actieve Chinese yoga.

Het introductieweekende biedt de mogelijkheid kennis te maken met de belangrijkste principes van de Helende Tao Basis.

Het staat open voor iedereen die kennis wil maken met Chi Kung. Er wordt ook met oer-energie of kalme seksuele energie gewerkt.

### Hoe ziet zo'n weekende eruit?

Alle weekendes bestaan uit kleine rituelen, heel veel Chi Kung oefeningen, wat theorie ter ondersteuning en stukje actieve meditatie.

Er zitten veel kleine pauzes in het programma en een grote middagpauze.

### Onderdelen

In dit weekende komen de innerlijke glimlach, de 6 helende klanken, de kleine hemelse kringloop en de omhels de boomoefening aan bod.

Na het schoonmaken en reinigen van onze lichamen maken wij opnieuw contact met onze oerkracht of zachte, kalme seksuele energie. Deze oerkracht brengen wij weer in ons energiesysteem en in ons lichaam.

Deze energie gebruiken wij nu voor genezing, weer gezond en vitaal worden. Het lichaam moet al enigszins schoner zijn, de geest moet al wat rustiger zijn om hiermee te kunnen oefenen.

### Waar en wanneer?

28, 29 nov.2015, 10-17 uur, 't Groenewold, Venlo

## Vervolgweekeinde 2

### Onderdelen

Wij verbinden ons opnieuw met onze oerkracht. Deze keer gebruiken wij deze energie voor het aanjagen van de Drie Vuren in ons lichaam. De Hart-energie, de buikenergie en het onderrugvuur.

De warme gloed van de vorige training(en), de zachte compassie en een innerlijke warmte zullen via deze oefeningen deel uit gaan maken van ons lichaam en onze geest. De hardheid en kilte van ons bestaan krijgt minder greep op onze eigen innerlijke vuren.

### Waar en wanneer?

23, 24 jan. 2016, 10.00– 17.00 uur, 't Groenewold, Venlo

## Vervolgweekeinde 3

### Korte omschrijving:

In het 3<sup>de</sup> weekende staat het leren kennen en oefenen van de 4 pompen in de ruggegraat centraal. Als de ruggegraat schoon, soepel, krachtig en gezond is, kan de Chi stroom ongehinderd omhoog stromen in de Kleine Hemelse Kringloop.

### Onderdelen:

Voor een betere geleiding van de Chi-stroom door onze lichamen oefenen we nu vooral de Ijzeren Hemd houdingen, de 4 pompen in de ruggegraat, we gaan dieper in op de Kleine Hemelse Kringloop en maken kennis met de energerende Glimlach.

### Waar en wanneer?

5, 6 maart 2016, 10.00-17.00 uur, 'tGroenewold, Venlo

## Gevorderdengroep

### Korte toelichting

Vanaf 2002 oefen ik in Helende Tao Chi Kung. De oefeningen blijven mij verbazen door hun kracht, hun effect en hun diepgang op mijn eigen lijf en lichaam. Iedere bijeenkomst verdiepen zich de ervaringen, veranderen er stukjes in/van mijzelf en dagen er nieuwe uitdagingen op.

Dit werkt nog steeds door en daarom kan ik het iedereen van harte aanraden die zichzelf beter wil leren kennen vanuit het fysieke veld.

### Korte omschrijving

Volgens afspraak met Reinoud Eleveld geef ik alleen de eerste 3 basisweekendes uit het enorme Healing Tao programma.

Vanuit mijn groepen is de vraag ontstaan voor verdere verdieping en ervaring van het effect van de oefeningen. Daar worden de gevorderden bijeenkomsten voor gebruikt.

### Hoe ziet zo'n weekende eruit?

Een of 2 keer per jaar verzamelt een groep zich om de bestaande oefeningen verder uit te diepen, meer te ervaren en dichter bij het lijf/lichaam te komen. De inhoud wordt per keer anders opgebouwd, afhankelijk van de behoefte.

### Onderdelen

Alle onderdelen van de 3 basisweekendes kunnen aan bod komen. Natuurlijk wel in speciale volgordes en met een speciale opbouw van de oefeningen.

### Waar en wanneer?

3, 4 okt. 2015, 10.00-17.00 uur, 't Groenewold Venlo  
16, 17 apr. 2016, 10.00-17.00 uur, 't Groenewold Venlo