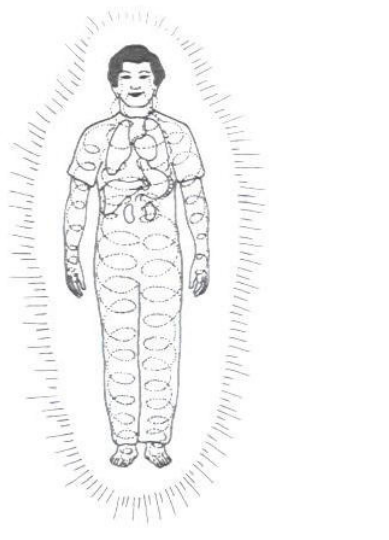


Innerlijke Kracht



Vertrouw jezelf en je
innerlijke kracht.
Leer omgaan met druk en
dwang vanuit kalme kracht.

Korte omschrijving

Wij zullen bezig zijn met speciale lichaamsoefeningen, meditaties en energie-oefeningen voor een betere balans, schonere energie-circulatie, meer rust en zelfvertrouwen. We werken rond thema's als jezelf gronden, in het hier en nu zijn, aandachtig bij jezelf blijven, jezelf centreren, focussen, energie laten stromen, je eigen psychische ruimte schoonmaken en in je eigen kracht durven staan. Interesse en aandacht zijn belangrijker dan een goede conditie bij deze werkvormen.

Kernprogramma

- Innerlijke Glimlach (vgl. hartcoherentie)
- Werken met T'ai Chi Warming Up
- de 6 Taoïstische Helende Klanken
- Staan in ademkracht
- Reageren vanuit geduld en zachtheid
- Bewegen vanuit one point focus

Vervolgprogramma's

T'ai Chi Ch'uan, Helende Tao Chi Kung, Week van de Innerlijke Kracht, Bos- en Bomenweekeinde, Tao Body Being Techniques.

Begeleider

Jos Kleijnen

heeft vanaf 1976 tot 1986 een aantal vechtsporten beoefend, waaronder met name Kyokushinkai en Shotokan Karate. Vanaf 1996 volgt hij de korte Yang vorm van T'ai Chi Ch'uan bij Gijs Vorstermans. Sinds najaar 2001 geeft hij les in intuïtieve ontwikkeling, innerlijke kracht en T'ai Chi Ch'uan. Hij is o.a. Advanced Trainer Rots&Water, Register Docent Gevaarsbeheersing, hNLP Practitioner en EFT-trainer. Hij volgt nog steeds lessen in T'ai Chi, Chenghsin (=waar zijn) en Gevaarsbeheersing.

Elementen

Tai Chi Ch'uan

- is van oudsher een zelfverdedigingskunst die ook nog op latere leeftijd beoefend kan worden
- is een zachte, aandachtige en meditatieve manier van bewegen die heel ontspannend werkt
- is een bewegingskunst waarbij je als je regelmatig oefent vanzelf rustiger, meer ontspannen en beter in balans komt
- is een Chinese vorm van bewegen en je maakt al doende heel langzaam en heel praktisch kennis met begrippen als yin, yang, meridianen en chakra's, chi, enzovoorts...

Helende Tao Chi Kung

- is een Chinese bewegingskunst waarbij de nadruk ligt op het cultiveren van energie
- houdt zich bezig met de innerlijke structuur van Tai Chi, d.w.z. de manier waarop de energie door het lichaam stroomt
- richt zich op het werken met drie krachten, namelijk de Universele kracht, Kosmische kracht en Aardekracht

Rots en Water

- is een psychofysische trainingsmethode die helpt bij het leren beheersen, vergroten en richten van de eigen kracht

Intuïtieve Ontwikkeling

- leert je door middel van meditatie-oefeningen beter te luisteren naar jezelf en naar je lichaam
- biedt je mogelijkheden om jezelf beter te hanteren en om weer sneller in balans te komen
- kent veel oefeningen die je gewoon overdag kunt doen; tijdens je werk, op de fiets of waar je maar wilt

Zaterdag 3 nov. '12, 10.00-17.00 uur te Venlo
Zaterdag 13 apr. '13, 10.00-17.00 uur te Venlo
Kosten 45,00 Euro per persoon inclusief lesmateriaal