



Tao, de mens op weg

Het leven is één beweging van onpeilbare grootheid, groter dan mensen, groter dan hemel en aarde. Niets staat vast, alles is een eindeloze cyclische transformatie. De lessen van de Tao berusten op eigen ervaring.

Healing Tao

Het is de verdienste van Master 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: Healing Tao

Healing Tao Basiscursus 1 en 2 Meppel

Healing Tao is een praktisch en uniek systeem van zelfgenezing, dat is gebaseerd op oude taoïstische principes. Healing Tao is een proces waarin je op een ontspannen manier tot een harmonische integratie van je fysieke, mentale, emotionele en spirituele leven kunt komen. De basis van de training is de innerlijke glimlach, een zachte blik naar binnen.

Stress wordt omgezet in vitaliteit

Door bewust in verbinding te zijn met je lichaam, leer je beter voelen en ervaren. Door opschonen, ruimte creëren in jezelf open je de weg naar gezondheid, evenwicht en vitaliteit - en niet te vergeten onze goedlachtheid.

Healing Tao Basis 1 omvat de volgende technieken en meditaties:

Warming Up Chi Kungs maken het lichaam open, los, soepel en schoon. De houdingen van de **IJzeren Hemd Chi Kungs**, doen de Chi-stroom in het lichaam toenemen. Het principe van Wu Wei: 'Weinig doen met veel opbrengst'. Alle organen, pezen botten, spieren en vooral de ruggengraat worden gesterkt en gevoed. **De Innerlijke Glimlach Meditatie**s helpen het lichaam (de organen, het spijsverteringskanaal en de ruggengraat) te ontspannen. Het zijn uitstekende oefeningen om de gewaarwording naar binnen te leren richten. **De 6 Helende Klanken** ontgiften en koelen de organen en brengen de emoties, die volgens de taoïstische principes verbonden zijn met de organen, tot rust en weer in balans.

De Kleine Hemelse Kringloop vormt de grondslag van de taoïstische training. Deze meditatie/energie-oefening stimuleert de zelf-genezende kwaliteiten en ontwikkelt geestkracht. Het is een techniek die onontbeerlijk is als je op zoek bent naar een heldere vorm van energiebeheer. In **de Helende Liefde** leer je niet alleen op een andere manier kijken naar seksuele energie, je oefent ook hoe je deze krachtige energie anders kunt gebruiken.

Healing Tao Basis 2 omvat de volgende technieken en meditaties:

In deze cursus verdiepen we de oefeningen van de Basis 1 cursus en maak je kennis met nieuwe technieken en meditaties, zoals:

De drie vuren, IJzerenhemd Chi Kung 1, De lotusbloemoefening, De witte Nevel meditatie, werken met de 4 pompen van de ruggengraat, massage met de mungboontjes

Cosmic Healing / Medicinale Chi Kung (Vervolg training) Chi Kungs die zich o. a. richten op de spieren en bindweefsel van de bovenarmen. **8 stukken Brokaat, De 3 vuren 6 richtingen en 3 tantiens, De 6 planeten, Bhuddha Palm 1, het maken van Chi Velden.**

Seizoen trainingsdagen

Een dag trainen op zondag van 10.00 tot 17.00 uur met als thema: Opschonen, ontgiften, loslaten en energie aanvullen. We stellen elke keer 1 orgaan centraal: 28 september: nazomertrainingsdag, 23 november: herfsttrainingsdag, 18 januari: wintertrainingsdag. Aanmelding en info: Cornelia (0522 243106) Kosten € 50,00 per dag.

Healing Love (sexuele Kung Fu voor vrouwen) **in samenwerking met Dirkje Veltman**

Basis 1 en 2 verplicht. In deze dagen leren we seksuele energie gebruiken voor zelfgenezing. Ook maken we een aanvang met de compassie training. Weekend 1 en 2 november. Aanmelding en info: Dirkje (06 19776917) en Cornelia. Kosten € 120,00.

2 Meditatie avonden in samenwerking met Beata Vermeulen

Zij geeft kristalhealingen en readings op zielsniveau, werkzaam in Utrecht, R'dam en Meppel. 1e bijeenkomst: 12 september Thema: 'Het licht oogsten na een lange zomer' 2e bijeenkomst: 19 december Thema: 'Het innerlijke licht laten ontbranden' Tijd: 19.30 - 21.30 uur. Kosten € 10,00 per avond. Aanmelding en info: Beata (030 2733078) en Cornelia.