

## Waarom train ik iedere dag en ben ik leraar geworden?

Het geeft mij gezondheid, levenslust, kracht en emotionele en mentale balans.



### Wie?

Ilona Botterweg startte in 1986 met haar partner het bureau "Müller Training en Advies".

Al meer dan 20 jaar geven zij trainingen en mental coaching aan bedrijven, ministeries, universiteiten. In 1992 werd Ilona mede eigenaar en directeur van het retraiteoord Humpolec in Zuid-Tsjechië, waar tot op heden ieder jaar bijeenkomsten worden georganiseerd voor Nederlandse particulieren en bedrijven.

Ilona Botterweg ervaart het Taoïsme als een uitbreiding op haar professie en kunnen, lerares, trainer, therapeute en werkt samen met Vital4life als vitaliteits coach. Tao meesters, die ze tot haar leraren mag rekenen zijn Mantak Chia, Michael Winn, Juan Li, Reinoud Eleveld, Annet Derksen, Fransje Bannenberg, Inge Maassen, Ka Wah Choy. Ze beoefent de Tao sinds 16 jaar en geeft les in de Basis I en II, De Ijzeren Hemd Qi Gong, Adem Qi Gong Seksuele Kungfu Meditaties en de Wisdom Qi Gong.

### Voor wie?

Voor iedereen die vitaler, vrolijker en vrijer in lichaam, ziel en geest wil worden

### Qi Gong weken in Zuid Tsjechië

Door Ilona Botterweg

- 26 - 1 augustus **The Red Tent** Qi Qong week samen met Inge Maassen
- 16 - 22 juli **Meridiaan Qi Qong week** samen met Inge Maassen
- 16 - 23 augustus **De Toonsoort heldergroen** Filosofie, muziek en beweging met Filosofo Moira Müller en musicus Victor Müller

### Zangweken en Qi Gong in Zuid Tsjechië

- 10 - 17 mei samen met Victor Müller en Herbert de Jonge
- 2 - 9 augustus samen met Victor Müller

### Meer inhoudelijke informatie:

[www.victormuller.nl](http://www.victormuller.nl)  
[www.mirrorcentre.nl](http://www.mirrorcentre.nl)  
Tel: 020 - 671 29 34  
Mail: [info@victormuller.nl](mailto:info@victormuller.nl)



## Basis Aanbod Tao Training Herfst 2008 Amsterdam

Instap mogelijkheid per les

Gerrit van de Veenstraat: Oud Zuid:

Vanaf **vrijdag 12 Sept** - 5 Dec (12 lessen: 150 euro)

14 - 16 uur Vervolg basis vrouwen

Mirror Centre, Muiderpoort Station: Oost

Vanaf **dinsdag 9 Sept** - 2 Dec (12 lessen 150 euro)

20-22 uur - Basis Qi gong en meditaties

Vanaf **donderdag 11 Sept** - 4 Dec (12 lessen 150 euro)

20 - 22 uur Tao Training gevorderden: Vervolg Basis II, Chi Velden en Healing Love

Van 11 tot 18 Oktober Vakantie !

### Qi Gong - Structuur - Meditatie - Theorie

#### Hoe

- Door krachtige warming-ups en vormen van de "Ijzeren Hemd Qi Gong"
- Door met je innerlijke glimlach en focus ontspanning te activeren
- Door snelle vitaliserende meditaties
- Door te ademen naar sleutelpunten in je lichaam

#### Resultaten

- Je wordt alerter en bent helderder in het moment
- Je kennis komt vanuit een krachtig weten
- Je lichaam voelt wakker en fris zoals na een goede nachtrust

#### Oorsprong

De oefeningen, zowel in de beweging als in het stil worden, zijn 5000 geleden onder monniken en kluisenaars in China ontstaan en werden beschreven door Lau Tze voor de Gele Keizer. Deze interne alchemie beoogt onsterfelijkheid. Het systeem werd in 1979 door Mantak Chia naar het Westen gebracht. Hij opende o.a. een centrum in New York. Chia publiceerde tot nu toe een 20 tal boeken en werkte in vele bedrijven. In Thailand werd de Tao Garden door hem geïnitieerd.