



Tibetaanse Yoga, Meditatie en Mindfulness



Ontwikkel vertrouwen
in je natuurlijkheid

10 cursusavonden vanaf
woensdagavond 8 januari met Jan Houwen
van 19.30 tot 21.15 uur

Er is nog voor twee mensen plaats om in te stromen

Inhoud:

Losmaak-, adem- en bewegingsoefeningen, meditaties, geleide visualisaties en mantra's afkomstig uit de Kum Nye (een vorm van Tibetaanse yoga en meditatie). De oefeningen helen lichaam en geest en brengen hun energieën samen zodat ze kalm, soepel en vitaal kunnen functioneren. Het streven is om opnieuw in contact te komen met het onze innerlijke natuur die compleet is vanuit zichzelf.

In het eerste Kum Nye boek ligt het accent op contact maken met de natuurlijke rijkdom en vitaliteit van ons levende lichaam, zodat wij ons ontspannen en openen. Dit vormt de basis voor een directe en positieve relatie met de kern van ons wezen en onze manier van zijn in de wereld. De zintuigen en het hart spelen hierin een belangrijke rol.

De nadruk in de cursus ligt op het tweede Kum Nye boek van Tarthang Tulku: "De betekenis van vreugde, de betekenis van zijn". Dit boek voegt een nieuwe dimensie toe aan het basisonderricht Kum Nye en wijst de weg naar innerlijke vrede, niet afhankelijk van voorwaarden en omstandigheden buiten ons.

Tarthang Tulku: "Kum Nye heeft het vermogen in zich een kwaliteit van stralende openheid voort te brengen, die de geest tijd en ruimte geeft om te zijn. Nieuwe krachten van de geest komen omhoog en wij ontdekken dat we van nature al compleet zijn, er ontbreekt niets."

De groep bestaat uit al langer oefenende deelnemers (max. 5). Het is belangrijk dat je al ervaring hebt in langzame meditatieve bewegingsoefeningen en in het naar binnen keren en reflecteren op een meditatiekussen.

Informatie:

- Data:** 10 avonden van woensdag 8 januari t/m 25 maart (niet op: 12 en 26 februari)
- Tijd:** van 19.30 tot 21.15 uur. Vanaf 19.15 uur kun je binnenkomen
- Plaats:** Koningskaars 24 te Venray
- Kosten:** € 150,--
- Benodigdheden:** gemakkelijk zittende kleding, een deken om om je heen te slaan

Inlichtingen / aanmelding:
Jan Houwen 0478-587364
E-mail: jan.houwen@dorje.nl
www.dorje.nl

P.s.: van 27 t/m 30 december ben ik slecht bereikbaar

Praktijk Lichaamsgerichte Psychotherapie

“naar een vrij stromende levensenergie”

Zoek je meer rust in je hoofd, levenszin, tevredenheid of harmonie? Misschien is **Biodynamische Psychotherapie** dan iets voor jou.

Biodynamische Psychotherapie

is een lichaamsgerichte vorm van psychotherapie waarbij je door middel van gesprekken, massage en oefeningen, je gevoelens en je psychologische belemmeringen onderzoekt, zodat de uitwisseling tussen lichaam en geest verbetert.

De therapie is geschikt voor iedereen die meer levenskwaliteit wil. Klachten kunnen bestaan uit psychische en psychosomatische symptomen als depressie, spanningen, chronische moeheid, rouwverwerking, lage rugpijn, hoofdpijn, burn-out, gebrek aan zelfvertrouwen en gebrek aan assertiviteit.

De therapie richt zich op het ontspannen van spanningen en het herstel van de harmonie met je authentieke zelf. Het doel is de levensenergie weer zo vrij mogelijk te laten stromen zodat je thuis kunt zijn in je lichaam en je gevoel.

De therapie brengt een bewustwordings- en groeiproces op gang.

Voor afspraken of meer informatie

Jan Houwen & Monique Verschuuren

Koningskaars 24 5803 JC Venray

Tel.: 0478-587364

E-mail: jan.houwen@dorje.nl

E-mail: monique.verschuuren@dorje.nl

Website: www.dorje.nl



Jan Houwen

meer dan 35 jaar ervaring in de hulpverlening als psychiatrisch verpleegkundige, maatschappelijk werker, lichaamsgericht therapeut en als mindfulness-trainer; opgeleid in de biodynamische psychologie. Ingeschreven in het beroepsregister van Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)Therapie en gecertificeerd als European Certified Psychotherapist.



Monique Verschuuren

meer dan 30 jaar ervaring in sociaal cultureel werk, hulpverlening en onderwijs als sociaal pedagoog, therapeut en leerkracht; universitair opgeleid en opgeleid in de biodynamisch psychologie. Ingeschreven in het beroepsregister van de Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)Therapie en in het RBNG-register.