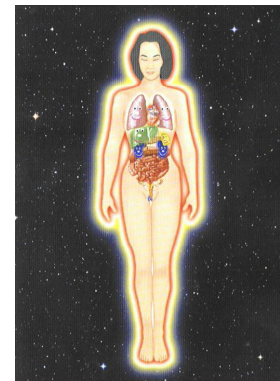
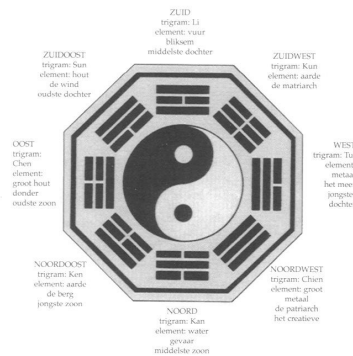
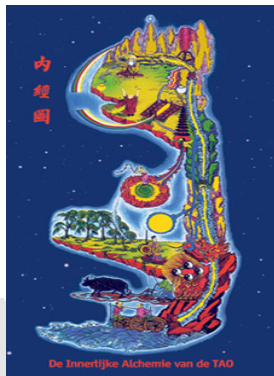




# Helende Tao Chi Kung Innerlijke Kracht (Te(h))

*Het Taoïsme is een duizenden jaren oud systeem in het werken met lichaamsenergie en emotionele belasting. De inhoud van deze lessen is gebaseerd op Taoïstische energetische beschermingstechnieken.*



Venlo, 't Groenewold, woensdagen, 17.45-18.45 uur  
 1505, 2205, 2905, 0506, 1206, 1906 (14,00 € per uur)

Vooraf aanmelden is nodig. Max. 12 personen.

Voel je je soms moe, leeggezogen of belast nadat je bij mensen ben geweest? Heb je soms het gevoel dat je emoties van anderen overneemt? Of voel je soms zelfs energie van anderen bij jou naar binnen schieten? Dan ben je misschien energetisch hooggevoelig.

Dat is een mooie kwaliteit, maar ook een opgave. Tijdens deze lessen oefen je jezelf met eenvoudige en effectieve technieken om jezelf te beschermen.

Innerlijke Kracht zit barstensvol kleine, eenvoudige, maar heel praktische en efficiënte technieken om je zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfbesef te vergroten. Het zijn 'juweeltjes' om in een gejaagde en gestresste omgeving er voor te zorgen dat je je grenzen bewaakt, je eigen keuzes maakt en voor je eigen welzijn blijft zorgen

Je gaat oefenen in:

Laten samenwerken van 'T', 'Chi' en 'Li' bij het staan (=Helende Tao Techniek).

Staan in ademkracht (=Rots&Water techniek)

Lopen vanuit One Point Focus (=Aikido techniek)

Naar binnen trekken van de navel bij veel 'getrek' en 'geduw' (=Aikido techniek)

Kruin-Hart-Integratie bij energie-verstoringen (=Roy Martina Vitaliteitstechniek)

REBEL-bewegingen voor meer energie, enthousiasme en uitstraling (=NLP)

Activiteiten zijn altijd voor eigen verantwoording en vanuit eigen vrije wil.

*100 gram praktijk is meer waard dan 1000 kilo theorie.  
 Life is not a problem to solve, but a mystery to live.  
 Just do it and then you'll get it.*

