



Tibetaanse Yoga, Meditatie en Mindfulness



Ontwikkel vertrouwen
in je natuurlijkheid

**8 cursusavonden vanaf
dinsdagavond 2 november met Jan Houwen
van 19.30 tot 21.15 uur**

Tarhang 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.”*

Inhoud:

We werken met heel langzame losmaak-, adem- en bewegingsoefeningen afkomstig uit de Kum Nye (een vorm van Tibetaanse Yoga), die op zichzelf al meditatief zijn. Daarnaast werken we met meditaties, geleide visualisaties en mantra's. De oefeningen die we gebruiken komen voornamelijk uit de boeken *“Kum Nye”* en *“De betekenis van vreugde en de betekenis van zijn”* van de Tibetaanse lama Tarhang Tulku. Elke avond zullen we ter inspiratie ook een stukje lezen uit het laatst genoemde boek. Dit boek voegt een nieuwe dimensie toe aan het basisondericht Kum Nye en wijst de weg naar innerlijke vrede, niet afhankelijk van voorwaarden en omstandigheden buiten ons.

Het accent in de cursus ligt op stilte en meditatie. Je leert gevoelens tijd, ruimte en aandacht te geven, contact te maken met de openheid in stilte. Als lichaam, adem en geest zich ontspannen gaat de energie weer vrij stromen. We oefenen in mindfulness van lichaam, mindfulness van gevoelens, mindfulness van adem en mindfulness van mind.

Het doel van de oefeningen is ontspanning en het ontwikkelen van gewaarzijn door middel van ontspanning. Wanneer alles losgelaten wordt, wanneer je volledig ontspannen bent, ontstaan nieuwe keuzemogelijkheden en geleidelijk komt er dan meer plaats voor vreugde en lichtheid in het dagelijkse leven.

In de groep zijn al langer oefenende deelnemers. 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:** 8 avonden van dinsdag 2 november t/m 21 december
Tijd: van 19.30 tot 21.15 uur. Vanaf 19.15 uur kun je binnenkomen
Plaats: Koningskaars 24 te Venray
Kosten: € 120,--
Benodigheden: 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**

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 psychiatisch verpleegkundige, maatschappelijk werker, lichaamsgericht therapeut en als mindfulnessstrainer; opgeleid in de biodynamische psychologie.

Ingeschreven in het beroepsregister van Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)Therapieën, in het RBCZ-register en is 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 RBCZ-register.