



Waar komt het vandaan?

Tao yoga is een praktische energieleer uit China. Het is voortgekomen uit oude Sjamanistische tradities in China en bronnen gaan terug tot 2000 jaar voor Christus. Door de eeuwen heen is het Taoïsme uitgegroeid tot een compleet systeem dat als een van de grote bronnen van kennis van de mensheid mag worden beschouwd. Miljoenen mensen en vele Tao meesters hebben deze technieken beoefend en uitgetest. Mantak Chia is één van de Tao meesters, die vele geheimen technieken naar het westen heeft gebracht en op een manier heeft uitgewerkt, zodat het systeem toegankelijk is geworden voor velen.

Wat is Healing Tao?

Eén van de belangrijkste punten van dit systeem is dat het zelfgenezende vermogen wordt gestimuleerd en geactiveerd.

Dit komt tot stand door vermeerdering van de eigen levensenergie (Chi) die bereikt kan worden met behulp van eenvoudige oefeningen en meditaties. Deze levensenergie, die circuleert door de acupunctuurmeridianen van het lichaam, wordt omgezet in gezondheid, levenskracht, evenwichtig gevoelsleven, creatieve- en spirituele expressiviteit. De Healing Tao is een praktisch systeem dat voor iedereen toegankelijk is.

De cursus is voor iedereen en start 7 september

De 1^e cyclus heeft de onderstaande structuren: De innerlijke glimlach, een krachtige methode, waarin we leren in contact te komen met onze organen en vriendschap te sluiten met ons lichaam. We geven het lichaam een gevoel van liefde, respect en dankbaarheid.

De 6 helende klanken: kleur, klank en bewegingen ontgiften en koelen de organen. Op deze manier helpen we onze opgehoopte emoties, stress en pijn te veranderen in vitaliteit.

Zelfmassage: heeft een verjongingseffect op het hele lichaam en kan energieblokkades opheffen.

De kleine hemelse kringloop: de basismeditatie in het taoïstische systeem. We leren hier dat de energie langs de beide hoofdmeridianen stroomt. Door het openen van deze beide banen wordt het hele lichaam met meer levenskracht verzorgd. We bouwen meer weerstand op, blijven gezonder, zijn stressbestendiger en daardoor evenwichtiger.

We sluiten af met een weekend workshop 21 – 22 november 2009 kosten €130

2^e cyclus start: 25 januari 2010

: Chi Kung, de eigen kracht vergroten.

Ontstaan uit de gevechtscunst en betekent letterlijk het trainen met energie. Met de nadruk op het ontwikkelen van de interne kracht. We leren door verschillende lichaamsposities, gecombineerd met ademhalingsoefeningen, de aardkracht via het bottenstelsel omhoog te voeren en daardoor het gronden te vergroten. De belangrijkste houding is “omhels de boom”. Door dagelijks te trainen neemt onze kracht toe, waardoor we onze energie vermeerderen, de inwendige structuur en organen versterken en onze levenshouding corrigeert en verbetert.

Het doel en de effecten:

- Meer energie.
- Een betere houding.
- Beter met je benen en voeten op de grond staan.
- Organen beschermen.
- Grotere geestelijke kracht.
- Warme voeten en handen.

We sluiten af met een weekend workshop 17-18 april 2010 Kosten €130

Naast de nieuwe oefeningen van Chi Kung, gebruiken we ook de oefeningen van e eerste cyclus. Hierdoor vindt er een verdieping plaats van de bovenstaande meditaties.

Helende liefde (voor gevorderden) 1^e en 2^e cyclus gewenst 3^e cyclus start 19 april

Helende liefde; neemt een belangrijke plaats in bij de opbouw van de interne kracht, bewustzijn en zelfhelende vermogen. De seksuele energie is onze basis-energie en wordt het levenswater of levensbron genoemd (Ching Chi) . Het is een creatieve en genezende kracht van het lichaam die wordt gevoed door de levens- essentie die in de nieren is opgeslagen (Jing Chi). De seksuele energie is zeer krachtig en kan voor positieve doeleinden worden gebruikt of voor negatieve doeleinden worden misbruikt. Het is de enige energie die ons lichaam zelf kan aanmaken en vermeerderen.

We bereiken dit door:

- Lichaamsoefeningen voor een goede circulatie van het bloed en energie.
- Bekkenbodemoefeningen voor een krachtige en vitale levenshouding.
- Meditaties die ons verbinden met onze vrouwelijkheid en een liefdevolle relatie met onszelf. Het zelfde geldt voor de mannelijke energie.
- Massages en meditaties die de endocriene klieren activeren.

Het doel en de effecten:

- Vermeerdering van de seksuele, creatieve energie en helende vermogen.
- Versterken van de bekkenbodem en de draagkracht ervan.
- Reguleren van de menstruatie.
- Vertraging van het verouderingsproces.
- Meer harmonie in je relatie.



Biografie van Ursula Eireiner

Healing Tao Instructor & Beeldende kunst.

Centraal in haar leven staat het begeleiden van mensen bij het vinden van hun kwaliteit en kracht. Haar verblijf van 11 jaar in Afghanistan heeft haar westerse denken en handelen zeer sterk beïnvloed. Na haar terugkomst volgde zij de 'Nieuwe Leraren' opleiding tekenen, textiele werkvormen en pedagogiek aan de Gemeentelijke Universiteit te Amsterdam.

Bovendien is zij gevormd in haar ontwikkeling door:

- Holistische Geneeskunde (Initiatie in Zen)
- School for Body & Soul. (Nederland)
- Orgoville International (Duitsland)
- Healing Tao Mantak Chia (USA & Thailand)
- Healing Tao Holland (Nederland)

De volgende cursussen staan onder haar leiding:

- Healing Tao voor beginners en gevorderden (wekelijks) locatie Huizen
- Workshops Healing Tao
- Kracht Kring van Tao Vrouwen (1x per maand locatie Venwoude)
- Chakra tekencursus (1x per maand 2010)
- Rouwverwerking (Venwoude weekend workshop nov.2009)
- Workshop Liefde Lente licht. Venwoude 2010

Cursussen 2009 -2010

Informatie en aanmelding bij:
Ursula: 020- 691 54 52 / 06 23448367
Marion: 0294- 283727 /06 27074744

Cursuslocaties:

1. Balletschool Carry Schomper
Gooiersef 384 Huizen

Start: 7 september (10:00- 12:00 uur. Huizen
met uitzondering van 19 oktober

De eerste 9 lessen maken deel uit van een totaal van 27 lessen die uitmonden in een weekend workshop

“Het vieren van liefde Lente Licht”

De inschrijving is definitief na ontvangst van het cursusgeld. Vervolgens ontvangt u een schriftelijke bevestiging, verdere informatie en, indien nodig, een routebeschrijving.

Kosten per cursus: €180 (9 bijeenkomsten)
(of 27 bijeenkomsten 500 €)

In overleg korting mogelijk indien alles in een keer betaald wordt.

Betaling:

Gelieve het bedrag over te maken op de onderstaande bank.

Postbank: 711377
t.n.v. U.M.Eireiner

Annulering:

Bij annulering tot twee dagen voor de training wordt er €55,- in rekening gebracht. Bij annulering binnen 24 uur en bij niet verschijnen wordt het hele cursusgeld in rekening gebracht.

Postadres:

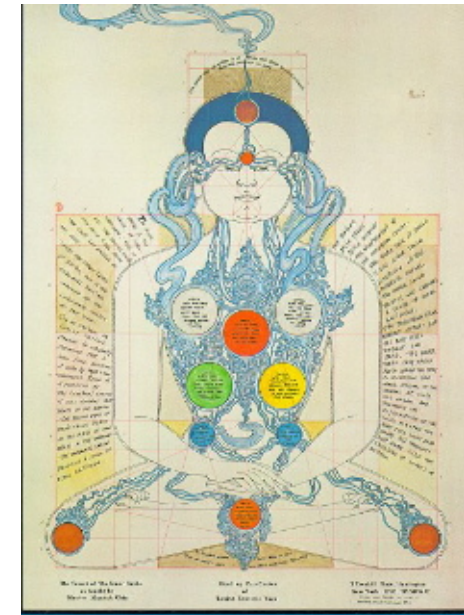
United Multiple Education
Liendenhof 182
1108 HL AMSTERDAM ZO

HEALING TAO

Ursula M. Eireiner

www.eireiner.com

Ursula.eireiner@tiscali.nl



**wekelijkse cursus
&
weekends**

Locaties: Huizen en Venwoude