

Cursus	Self-care lessen serie I Wu-Xing [Kosten: €97,-]
	<p>Self-care lessen en oefeningen zijn onderdeel van de Chinese genees-kunst en vallen onder 'the art of Chinese self-healing' (Yang Sheng)</p> <p>Chinese genees-kunst bekijkt en beschouwd de interactie tussen binnen en buiten wereld.</p> <p>In deze cursus krijg je een introductie in klassieke Chinese genees-kunst. Vanuit Chinese anatomie en theorie inzicht in fysieke, mentale en spirituele processen.</p> <p>Elke les begint met basiskennis die aansluit op verdieping van het thema die daarop volgt. De theorie wordt in het derde deel van de les bevestigd met een Qigong-meditatie oefening.</p> <p>Deze cursus is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in kijken naar het lichaam zoals de klassieke Chinese genees-kunst dit nog steeds doet.</p> <p>Ontdek je persoonlijke voorkeur patronen en breng evenwicht in je leven Met deze praktische direct toepasbare cursus</p> <p>Acupuncturist Cas Rooseboom praktiseert sinds 30 jaar de klassieke Chinese geneeskunst In Self-care lessen deelt hij zijn kennis en ervaring op persoonlijke en toegepaste wijze</p> <p>Leer in deze cursus jouw balans herkennen, verstevigen en reguleren Aan de hand van toegankelijke theorie, filosofie en praktijkoefeningen.</p> <p><i>Self-care theorie-lessen worden aangeboden door Centrum Acupunctuur Structurele integratie. Als verdieping en ondersteuning van behandelingen en bewegings lessen</i></p>
Lessen	
	<p>Les 1: Introductie in klassieke Chinese-genees-kunst</p> <p>Deze eerste les is een introductie in de klassieke Chinese geneeskunst. We dompelen ons onder in klassieke Chinese cultuur en belichten verschillende begrippen die later in de Wu-Xing terug zullen komen.</p> <p>Zoals: Yang-sheng (voedend-leven), Wu-Ji (alles is mogelijk), Yin-Yang (polarisatie) en San-Bao (3 schatten).</p>

 <p>Aarde</p>	<p>Les 2: AARDE</p> <p>Deze tweede les gaat over de Aarde fase, balans tussen omgeving en lichaam. Over aardig zijn en aardig gevonden worden. Leren voor jezelf te zorgen.</p>
 <p>Metaal</p>	<p>Les 3: METAAL</p> <p>Deze derde les gaat over de Metaal fase, een spiegel voor kwaliteit. Over grenzen en waarderen. Leren structuur in je leven te brengen.</p>
 <p>Water</p>	<p>LES 4: WATER</p> <p>Deze vierde les gaat over de Water fase, je dromen werkelijkheid laten worden. Over motivatie en overleven. Leren grip op je leven te hebben.</p>
 <p>Hout</p>	<p>LES 5: HOUT</p> <p>Deze tweede les gaat over de Hout fase, de fase van groei en verandering. Over je organiseren en flexibel zijn en leren doelgericht te zijn.</p>
 <p>Vuur</p>	<p>LES 6: VUUR</p> <p>Deze zesde les gaat over de Vuur fase. Zowel in het licht staan als het licht zijn. Met Compassie en helderheid leren van jezelf te houden.</p>