



Is wat we in het dagelijkse leven ervaren het hele verhaal?

Maak kennis met taoïstisch trainen!

Iris geeft donderdagavond 31 oktober een introductieworkshop over de eerste stappen op het pad van taoïstisch trainen. Een levende interpretatie van eeuwenoude mysterie-kennis. Praktisch toepasbaar en zonder dogma. Je volgt je eigen weg...

Het gaat o.a. over:

- ❖ Het innerlijk landschap en hoe je hierin leert bewegen
- ❖ Een dualistisch wereldbeeld: een fysieke/gemanifesteerde werkelijkheid èn een potentiële werkelijkheid (en hoe je hier invloed op krijgt).
- ❖ Tools hoe je steeds vaker uit de stress kunt blijven (I-kracht & innerlijke glimlach)
- ❖ Tools die bijdragen aan meer gezondheid, welbevinden en vitaliteit
- ❖ De 5 vormen van bewustzijn (psychose-verwarring-specialisme-wijsheid-realiseratie)
- ❖ Vrijwillige begrenzing
- ❖ Hoe je seksuele energie kunt gebruiken voor meer levenskracht
- ❖ Het worden van een veilig en wijs mens op alle drie de niveaus:
 - voor jezelf
 - voor de mensen om je heen
 - voor de wereld

In de workshop licht Iris een tipje van de sluier op en neemt ze je o.a. mee in een geleide meditatie en het beoefenen van chi kungs (rustige bewegingen).

Wat	Introductie-workshop Taoïstisch trainen
Wanneer	31 oktober
Hoe laat	20:00-21:30 u
Inloop vanaf	19:30 u
Waar	De Meentwerf
Adres	Mierenmeent 122, Hilversumse Meent
Aanmelden door berichtje te sturen	Iris: 06-48422247 of naar ihartong@hotmail.com
Op basis van	Vrijwillige donatie

Over Taoïstisch trainen bij Iris:

Het trainingsaanbod vanuit Iris bestaat uit een combinatie van live bijeenkomsten (door Iris), en zeer uitgebreid online trainingsmateriaal, zie [hier](#), zoals videolessen, meditaties, oefeningen (door Reinoud Eleveld) en de optie van een online groepje met mede-deelnemers om uit te wisselen en vragen aan Iris te kunnen stellen over de training.

Iris start eind 2024 met het aanbieden van **Totaalpakket Taoïstisch trainen Module 1: Het innerlijk landschap** voor € 365,- (looptijd is ca 3 maanden, locatie de Meentwerf), bestaande uit:

- online trainingsmateriaal (t.w.v. 297,-)
- 3 live bijeenkomsten (2 trainingsochtenden en 1 avond chi kung les)
- online ondersteuning van mede-deelnemers en van Iris

**Bij voldoende belangstelling volgt eenzelfde traject met Module 2.*

