

# JAARPLANNING

---

BODYINSOUL  
VOORJAAR 2025



*BodyInSoul*

praktijk voor stress- en traumatherapie

# INHOUDSTAFEL

## Tibetaanse Yoga

Initiatie en kennismakingsmomenten 4

Beginnerscursussen Tibetaanse Yoga 5

Verdiepingslessen Tibetaanse Yoga 6

## Mind Trainingen

Cursus: Mindful ademen 7

Training Shiné meditatie 8

Cursus: De kunst van het mediteren 9

Cursus: The power of the mind 10

cursus: Van stress naar welbevinden 11

## Massage

cursus: Kum Nye massage 12

## Klankrelaxatie

Open avonden: Helende klanken 13

## Workshops

Wereld meditatiedag 14

Meditatie op de medicijnboeddha 14

Wereld yogadag 15

In de flow met de 5 elementen 15







## INITIATIE EN KENNISMAKINGSMOMENTEN

Wil je graag meer tot rust komen of meer in je kracht staan, maar je bent niet zeker of yoga en/of meditatie iets voor jou is? Kom dan vrijblijvend kennismaken met de Tibetaanse methodieken die we aanbieden.

We geven naast een korte uitleg over ons programma vooral veel tips en oefeningen waarmee je alvast aan de slag kunt gaan.

### Data 2025:

Woe 22 jan van 19u30-21u30

Za 25 jan van 9u30-11u30

Deelname:

10€ (in mindering te brengen bij inschrijving voor een beginnerscursus of meditatiecursus)



## BEGINNERSCURSUSSEN TIBETAANSE YOGA

In een beginnersreeks leren we de 21 Lu Jong bewegingen in combinatie met specifieke ademhalingstechnieken. De nadruk ligt niet zozeer op perfectie, maar wel op het bewust bewegen met respect voor de eigen grenzen. Alleen dan berokken we onszelf geen schade en heeft de yoga zijn heilzame werking. Deze beginnerscursus is nodig om te kunnen deelnemen aan de gevorderde lessen

Een beginnerscursus kan te alle tijde ook buiten de vooropgestelde data aangevraagd worden (individueel of in groep)

### Data 2025:

Zat 1-8-15 feb van 9u30-12u + 2 vrij te kiezen momenten in een gevorderde groep

Zat 26 apr - 3 mei - 10 mei van 9u30 - 12u + 2 vrij te kiezen momenten in een gevorderde groep

### Deelname:

130€

Je kan er bij ons ook voor kiezen om de bewegingen individueel aan te leren. De lesmomenten worden dan onderling afgesproken.

Voor een individuele cursus betaal je 215€





## VERDIEPINGSLESSEN TIBETAANSE YOGA

Wekelijkse verdiepende lessen waarbij de Lu Jong bewegingen aangevuld worden met relaxatie, ademhalingsyoga (tsa lung), massage (Kum Nye) en mindfulness/korte meditatie

### Data:

vanaf september 2024 tot eind juni 2025 (behalve in schoolvakanties en op feestdagen)

Elke maandagochtend van 9u30-11u

Elke maandagavond van 19u30-21u

Elke donderdagavond van 19u30 - 21u

Deze verdiepingslessen zijn voor iedereen die eerder een beginnerscursus volgde.

Instappen kan op elk moment met een beurtenkaart.

### Prijs beurtenkaart:

125€ voor 6 beurtenkaart\*

\*Beurtenkaarten kunnen ook gebruikt worden bij:

- Lessen klankrelaxatie: helende klanken



## CURSUS: MINDFUL ADEMEN

Mensen staan in wisselwerking met alles rondom. De buitenwereld en onze innerlijke wereld zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De manier waarop we ademen bepaalt hoe we reageren op de buitenwereld en op welke manier we de buitenwereld ervaren. Bewuster ademen kan een wereld van verschil maken...

Adem is leven. Je kan langere tijd zonder eten of drinken, maar niet zonder adem. Wie voluit wil leven, dient ook voluit te ademen. De adem is de barometer van wie we op dit moment zijn, van hoe we ons voelen.

In de cursus gaan we dieper in op het ademhalingsproces, de verschillende manieren van ademen, de werking van de adem op fysiek-mentaal-emotioneel -spiritueel vlak. Verschillende ademtechnieken (voor verschillende doeleinden) komen aan bod. De bedoeling is uiteindelijk om te leren bewuster en beter te ademen voor een succesvoller leven.

De meeste ademtechnieken komen uit de Tibetaanse traditie.

### Cursus op dinsdagavond:

11, 18, 25 mrt, 1, 22, 29 apr, 6 mei  
Van 19u30 - 21u

### Cursus op dinsdagochtend:

13, 20, 25 mei, 3, 10, 17, 24 juni  
van 9u30 - 11u

### Deelname:

130€





## TRAINING: SHINÉ MEDITATIE

In het Tibetaans Boeddhisme is Shiné meditatie de hoogste vorm van mindfulness. In deze cursus van 12 wekelijkse bijeenkomsten doorlopen we de 9 stadia naar helder bewust zijn en trainen we naar het stadium van diepe rust waar we onze beperkende en vastzittende patronen kunnen overstijgen en opruimen. Het is de weg naar vrijheid en gezondheid in de breedste zin van het woord.

### Data 2025

12, 19, 26 feb

12, 19, 26 mrt

2, 23, 30 apr

7, 14, 28 mei

Op woensdagen van 9u30 - 11u

### Deelname:

360€ (of 3 schijven van 120€)

Deze training kan, op aanvraag, ook individueel gegeven worden. De lesmomenten worden dan onderling afgesproken. Voor individuele training betaal je 560€ voor 12 weken.



## CURSUS: DE KUNST VAN HET MEDITEREN

### Cursus voor zowel beginners als gevorderden om vaardig te (leren) mediteren

Mediteren is bevorderlijk voor onze algemene gezondheid en welzijn. Dit weten beoefenaars al duizenden jaren.

Onze westerse hersenspecialisten bevestigen dit. Mediteren verandert zichtbaar de werking van onze hersenen. Neurotransmitters (serotonine en noradrenaline) worden afgeremd, waardoor angst en stress verminderen. Tegelijkertijd wordt meer dopamine (gelukshormoon) aangemaakt wat resulteert in meer tevredenheid en een positieve ingesteldheid.

Regelmatig mediteren verbetert tevens het geheugen, verhoogt de empathie, zorgt voor een betere impulscontrole en last but not least: we gaan bewuster in het leven staan. Volgens de wetenschappers zijn veranderingen blijvend. Ook wanneer men niet mediteert. In deze reeks van 10 meditaties beoefenen we verschillende Tibetaans-boeddhistische meditaties, elk met een specifiek doel.

Iedereen is welkom, zowel beginners als meer geoefende meditatoren.

### Op woensdagavond van 19u30 - 21u

**Deelname:** 150€ voor de volledige reeks  
25€ voor een losse les of via beurtenkaart (125€/6-beurten)

### Data:

12-19-26 febr

12-19-26 mrt

2-23-30 april





## CURSUS: THE POWER OF THE MIND

Mind is een moeilijk begrip en is niet in één woord te vertalen naar het Nederlands. Mind is alles, het is zowel lichaam als geest. Mind is de meester die creëert. Mind scheidt en maakt jou tot wie je bent, wat je denkt, hoe je je gedraagt en hoe je voelt.

De mind is zelfs de maker van je leefomgeving. Onze mind zit vol illusies, cultuurgebonden patronen, overgeërfde opvattingen, chaotische gedachten. In de boeddhistische psychologie wordt dit versluiering of onwetendheid genoemd. Willen we een vrijer, gelukkiger en succesvoller mens worden, dan is het nodig om eerst de werking van de mind beter te leren begrijpen.

In de cursus van 8 avonden zetten we de eerste stappen naar meer bewustwording van de onzichtbare krachten die ons leven kunnen beperken om vervolgens deze beperkingen om te buigen naar meer meesterschap over onszelf. We doen dit via gerichte oefeningen die voor iedereen toegankelijk zijn.

**Data:**

8/10, 12/11, 10/12 2024 + 14/1, 11/2, 11/3, 13/5, 10/6 2025  
van 19u30-21u

**Deelname:**

205€ voor de reeks. (Geen losse lessen mogelijk m.u.v. Shiné cursisten)

NIEUWE CURSUS START IN OKTOBER 2025



## CURSUS: VAN STRESS NAAR WELBEVINDEN

In deze 4-delige mini-cursus gaan we aan de slag met eenvoudige oefeningen (body en mind) die je leren om het verschil te maken tussen gezonde spanning en (ongezonde) stress. Je leert ontspannen in de spanning. We gaan ook aan de slag met beperkende (onbewuste) overtuigingen die de stress voeden. We zetten de eerste stappen naar meer meesterschap en mindfulness bij onze dagelijkse bezigheden, thuis en op het werk.

Een vloeiende interactie tussen lichaam, geest en zintuigen zorgt voor meer innerlijke rust. Innerlijke rust zorgt voor meer innerlijke vrijheid, bewustzijn,..... welbevinden... welzijn.

Voor iedereen waar burn-out, bore-out of brown-out niet (meer) welkom is.

**Data 2025:** woensdagen 4-11-18 & 25 juni 2025  
van 19u30-21u

**Prijs:** 110€





## CURSUS: KUM NYE MASSAGE

Kum Nye is een Tibetaanse traditie die vooral de nadruk legt op massage, zowel inwendig als uitwendig. Het is een zachte vorm van heling die stress oplost en ons plezier in het leven vergroot. Op subtiele wijze gaat de energie opnieuw stromen en gaan blokkades 'smelten'. Het lichaamsbewustzijn verhoogt en je leert ontspannen tijdens de spanning.

Kum Nye is sterk gelinkt aan de Tibetaanse geneeskunde en wordt ook als therapie ingezet.

In deze cursus gaan we aan de slag met verschillende technieken voor zelfmassage zoals orgaanmassage via bewegingen, drukpuntmassage, massage via de ademhaling... Je hoeft geen voorkennis te hebben, alleen heel veel goesting om je lichaam (en jezelf) liefdevol te verwennen. Alle massages zijn met kleren aan. Je kan het geleerde ook op anderen (familie en geliefden) toepassen.

Let wel: Dit is geen therapeutische opleiding. De cursus is bedoeld als een soort EHBO voor eigen gebruik.

**Cursus op dinsdagochtend:**

11, 18, 25 mrt, 1, 22, 29 apr, 6 mei  
van 9u30 - 11u

**Cursus op dinsdagavond:**

13, 20, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni  
van 19u30 - 21u

**Deelname:**

130€



## OPEN AVONDEN: HELENDE KLANKEN

Alles in het universum is trilling. Ook ons lichaam en onze organen hebben hun eigen specifieke trilling/frequentie. Soms kunnen we trilling fysiek waarnemen (licht, geluid...), soms zijn we er ons niet van bewust. Trillingen of frequenties die met elkaar harmoniseren hebben een helend effect. Wanneer ze in disharmonie zijn treden er verstoringen op. De meest bekende wetenschapper die onderzoek deed op de invloed van geluid en woord op water is de Japanse Masaru Emoto. Zijn onderzoek bevestigt wat eeuwenoude culturen al wisten.

Tijdens helende-klank-avonden beleven we de helende werking van woord en klank d.m.v. klankschalen, onze eigen unieke klanktoon, de klank van de stilte en genieten we van een heerlijke klankrelaxatie.

**Data 2025:**

di 21/1, 18/2, 18/3, 22/4, 20/5, 17/6 van 19u30-21u

**Deelname:**

losse les 25€ of 125€ voor een 6-beurtenkaart\*

\*Beurtenkaarten kunnen ook gebruikt worden bij:

- Verdiepingslessen Tibetaanse Yoga





WERELD MEDITATIEDAG  
MEDITATIE OP DE MEDICIJNBOEDDHA

Tsor Gom staat binnen het Tibetaanse Tantrayana Boeddhisme bekend als een bijzondere, sterk helende meditatietechniek. Deze visualisatietechniek helpt ons om de disbalans tussen lichaam en geest te herstellen. Ook verstoringen binnen de 5 elementen worden weer in balans gebracht. Vanuit zachtheid en liefde wordt een innerlijk helingsproces in gang gezet en ervaar je diepe rust en ontspanning. Het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd.

Speciaal op deze wereldmeditatie dag gebruiken we deze techniek om te mediteren op de Medicijnboeddha: de boeddha voor fysieke, mentale en emotionele genezing. We maken verbinding met ons eigen helend vermogen, onze eigen boeddhanatuur.

We mediteren niet enkel voor onszelf, maar voor alle levende wezens op deze planeet en ver daarbuiten...

**Datum:**

woe 21 mei 2025

Je kan intekenen voor de meditatie van **9u30 - 11u** of voor de meditatie van **19u30 - 21u**.

**Prijs:** wij geven de meditaties gratis, maar vragen een vrije bijdrage voor het goede doel (nog niet gekend welk, wordt later meegedeeld)

Schrijf tijdig in als je zeker wil zijn van je plekje.



WERELD YOGADAG  
IN DE FLOW MET DE 5 ELEMENTEN

Volgens de Tibetaanse geneeskunde bestaat alles in de natuur (en dus ook in je lichaam) uit vijf (oer)elementen: Aarde, water, vuur, wind en ruimte. Evenwicht in die elementen is de basis van je welzijn. Elk element heeft zijn eigen specifieke voordelen en samen zorgen ze voor energie en gezondheid in lichaam en geest.

Tijdens de workshop leer je de bewegingen van de 5 elementen zoals die binnen de Lu Jong beoefend worden. Het regelmatig beoefenen van de serie zorgt voor balans tussen de vijf elementen in je lichaam. Je voelt je daarna vitaler en beter in je vel. Na verloop van tijd voel je een steeds diepgaander effect: je merkt dat je emoties steeds meer in balans komen. Je voelt meer energie en ervaart meer ruimte en vertrouwen.

Naast de bewegingen van de 5 elementen, maak je in de workshop ook kennis met de 5 elementen meditatie, de 5 elementen relaxatie en de 5 elementen Kum Nye massage en de ademhaling volgens de 5 elementen, allemaal manieren om de balans binnen de elementen te behouden of te creëren.

**Datum:**

za 21 juni 2025 van 9u30u- 16u30

**Deelname:**

130€ (incl. soep, koffie, thee, water, fruitsap)

110€ voor wie tussen september 2024 en juni 2025 cursist bij BodyInSoul was/is