



## **Inhoud vervolgjaar**

Het vervolgjaar bestaat uit 15 lessen. We beginnen elk les met een stuk theorie over het lesthema, daarna gaan we aan de slag met energetische oefeningen en behandeling om de theorie ook in de praktijk te ervaren.

### **Les 1: Het fysieke lichaam**

We bespreken de belangrijkste menselijke (orgaan)systemen en hun functies. Je krijgt een beknopt overzicht van de menselijke anatomie en fysiologie.

### **Les 2: Het innerlijk lichaam**

In deze les keren we naar binnen, het lichaam in, om onze gevoelslaag te ontdekken. Wat is het innerlijk lichaam? Wat zijn emoties, gevoelens, sensaties? Hoe verhouden ze zich tot elkaar en tot ons mentaal en fysiek lichaam? Hoe kunnen we gewaar worden van onze innerlijke lichaamstaal en wat wil die ons vertellen?

### **Les 3 en 4: De chakra's vervolg I & II**

Deze twee lessen zijn een verdere verdieping in de chakraleer. We bespreken de ontwikkeling van de chakra's bij kinderen en volwassenen, wat elk chakra nodig heeft om tot ontwikkeling te komen en wat deze ontwikkeling kan ondermijnen. We kijken naar de samenhang tussen de werking van de chakra's en onze fysieke en emotionele gezondheidstoestand en de invloed van klank op de chakra's. Net zoals in het basisjaar leer je verschillende chakrabehandelingen toe te passen.

### **Les 5 en 6: De aura vervolg I & II**

Deze twee lessen zijn een verdere verdieping in de auraleer. We oefenen verder met het waarnemen, voelen en behandelen van de (eigen) aura(lagen): je leert o.a. blokkades in de aura zien/voelen/ waarnemen, je leert hoe je de aura kunt schoonmaken, herstellen en opladen. We gaan ook dieper in op de inwerking van de verschillende kleuren op de aura en hoe je m.b.v. kleur de aura kunt behandelen.

### **Les 7: De meridianen**

Deze les is een introductie tot de meridianenleer. We overlopen enkele van de belangrijkste hoofdmeridianen en de controlemeridiaan. Je leert onder andere hoe je een meridiaan kunt activeren of sederen.

### **Les 8: Ademhaling, meditatie**

In deze les gaan we in op de volgende vragen: Wat is meditatie? Wat is het niet? Waarom zou je mediteren en hoe doe je dat? Welke rol speelt de ademhaling bij meditatie? Hierop volgen een aantal ademhalingsoefeningen en brengen we onszelf in een meditatieve staat.

### **Les 9 en 10: Energetische massage I & II**

We kijken in deze twee lessen allereerst naar 'bewust aanraken' en 'haptonomisch aanraken'. Daarna gaan we vooral doen: naast een algemene ontspannende/ontladende energetische massage, leer je ook verschillende energetische massages bij specifiekere klachten/blokkades toe te passen.

### **Les 11: Ruimten harmoniseren**

In deze les leer je hoe je ruimten (bv. je werkruimte, huis) maar ook bv. je planten energetisch kunt schoonmaken en in balans brengen met een paar eenvoudige tools (bv. de Bachremedies, de Ankh, grondings- en zuiveringstechnieken, klank, kleur).

### **Les 12 en 13: Werken met de Ankh I & II**

We oefenen en werken verder met de Ankh.

### **Les 14: Essentieel helen**

In deze les leer je wat de essentie is van helen en krijg je oefeningen en behandelingen aangereikt die jouw helingsproces kunnen ondersteunen.

### **Les 15: Oefendag**

De inhoud van deze les wordt door de cursisten zelf bepaald: het is de bedoeling dat je de leerstof en de behandelingen van het voorbije jaar doorneemt, eventuele vragen van tevoren doorgeeft en aangeeft welke behandelingen je graag nog eens zou herhalen (en dit ten laatste tegen les 14).