



shine bright like a
DIAMOND

Schitter als “leraar”

Tibetan Five elements Tibetan Practices Education

Praktische informatie

Tibetan Five elements practices education - opleiding 2021

In de Bön hebben ze een grote kennis van de elementen.

Aarde, water, vuur, wind en ruimte ... alles is opgebouwd uit deze elementen.

Onze uiterlijke wereld maar ook onze innerlijke (fysieke) wereld als onze secret (mentale) wereld.

Ook de Tibetaanse geneeskunde komt aan bod – want een onbalans in deze elementen is de oorzaak van heel veel mentale en fysieke problemen.

Naast het theoretisch gedeelte van de elementen staan we stil hoe we deze elementen kunnen in balans brengen door:

- De beweging van de vijf elementen – oefeningen komende uit de Tibetaanse Helende Yoga, Lu Jong.
- Het tot rust brengen van de geest – door de 5 mentale stadions uit de Kalachakra Traditie
- De vijf elementen massage komend uit de Kum Nye – Tibetaanse massage
- De vijf body postures – relaxatie posities om het lichaam in balans te brengen.
- Ademhalingsoefening

Om in te schrijven/en of de algemene voorwaarden down te loaden.

Scroll naar beneden bij het overzicht van de opleidingen en je vindt het terug onderaan rechts. In de algemene voorwaarden vind je ook alle details terug betreffende de prijs van de opleiding alsook om de betalingen in orde te brengen.