

# Energie in Beweging

De Weg naar Gezondheid



## Het energiesysteem :

Het menselijk lichaam bestaat niet alleen uit vlees en bloed. Het wordt tot leven gebracht door een energiesysteem dat door verschillende energiebanen (meridianen) stroomt.

Dit energiesysteem heeft invloed op je gezondheid, het is je levenskracht.

Het menselijk lichaam streeft voortdurend naar evenwicht in de doorstroming van deze energie zodat het optimaal kan functioneren.

Elk fysiek, emotioneel of psychologisch probleem geeft een blokkade in dit systeem.

Ook factoren van buitenaf kunnen deze levensenergiestromen beïnvloeden net zoals je zelf deze energiebanen kan beïnvloeden om het zelfgenezend vermogen van je lichaam te herstellen.

Zo kan je gezondheid behouden of herwonnen worden.

De belangrijkste persoon die helend werkt ben jijzelf. De communicatie met je eigen lichaam ontdekken en onderhouden. leren ontvangen en geven.

Het energiesysteem herstellen is veilig, natuurlijk en toegankelijk voor iedereen, jong of oud .

Deze verantwoordelijkheid opnemen behoort misschien wel tot één van de belangrijkste taken in ons leven .

## Doelstelling :

- Een afgemat lichaam nieuw uithoudingsvermogen schenken.
- Een vermoeide geest vitaliteit en concentratie geven.
- Een somber gemoed met nieuwe levendigheid bezielen.
- Je energieën benutten om effectiever met stress om te gaan, onzekerheid te verminderen.
- Jezelf van allerlei kwalen bevrijden.
- Je immuunsysteem versterken en je levenskracht verhogen .
- Angst en spanning loslaten, creativiteit ontwikkelen
- Het lichaam in balans brengen en levensvreugde optimaliseren.
- Hetgeen je zelf leert kan je gebruiken ten behoeve van familieleden en vrienden.

**Eenvoudige en effectieve oefeningen om je gezondheid te optimaliseren.**

### **Verwachtingen :**

-Innoverende,vierdelige workshop met de nodige (beknopte) theorie

-Eenvoudige, aangename, ontspannende oefeningen die je thuis zelf kan herhalen.

-Voeding, beweging en ademhaling kunnen ondersteunend werken .

- De energieoefeningen geven echter een nieuwe dimensie aan deze drie elementaire levensbehoeften ook al zijn die momenteel voor jou ver van optimaal en wil je daar iets mee doen.

### **Wanneer:**

- Dinsdagavond of woensdagvoormiddag

### **Waar:**

- Tuinhuis Mastendreef 20, 2970 Schilde

- Gelieve niet op het gras te parkeren, maar deels op de straat.

### **Start:**

- *dinsdag* 21/09/10 - 28/09/10 - 05/10/10 - 12/10/10 van 19 u tot 21.00 u
- *woensdag* 22/09/10 - 29/09/10 - 06/10/10- 13/10/10 - van 9.15 u tot 11.15 u

### **Inlichtingen:**

Leen Steyaert: 0499 08 48 46

[www.siris.be](http://www.siris.be)

### **Inschrijvingen:**

Rechtstreeks via de website:

[www.siris.be/workshops](http://www.siris.be/workshops)

- Of e-mail sturen naar :  
[steyaert.leen@telenet.be](mailto:steyaert.leen@telenet.be) met vermelding naam, adres, e-mail en telefoonnummer

- Betaling op de dag zelf : 150 euro

### **Praktisch**

Het is belangrijk om tijdens de training geen extreem hongergevoel noch overvolle maag te hebben.

Nadien extra aandacht aan het voldoende drinken van water.

Kledij : gemakkelijk