



Training Intuïtieve Ontwikkeling voor Beginners

Je lekker in je vel voelen en ontdekken wat echt bij je past is in de hedendaagse wereld vaak een hele opgaaft. We worden opgeslokt door activiteiten en staan vaak onder grote druk omdat we zoveel 'moeten'.

Wil je bewuster met je energie leren omgaan? Energieën leren herkennen en er iets mee doen? Ben je nieuwsgierig naar je eigen energie en hoe die stroomt of blokkeert?

Energie en intuïtie

Energie is een onzichtbaar veld met grote invloed op ons dagelijkse leven. Onbewust wordt energie opgevangen en uitgezonden. Intuïtie is ons vermogen om deze subtiele energie waar te nemen, te voelen, zien, horen, ruiken en proeven. Iedereen heeft dit vermogen, iedereen is helder. Kleine kinderen nemen hun omgeving sterk intuïtief en helder waar, maar worden hierin meestal niet getraind en begeleid in onze maatschappij. De ratio wordt op school verder ontwikkeld en de intuïtie raakt ondergesneeuwd in de loop van het leven. Gelukkig kunnen we allemaal, op ieder gewenst moment, de draad weer oppakken en deze creatieve en heldere vermogens weer herontdekken en ontwikkelen.

Leren door ervaren

Leren werken met energie is geen theoretische 'pen en papier' cursus. Je leert het meest door zelf te voelen en ervaren, je te verbazen en verheugen. In deze training krijg je meer inzicht in je eigen energieveld en in je chakra's, de belangrijkste energiecentra op je lichaam. Je leert hoe elk van de chakra's jou beïnvloedt, hoe je ze kunt activeren, afsluiten en schoonmaken

Naast een aantal basisvaardigheden zoals jezelf goed gronden, jezelf afsluiten voor de energie van anderen, leer je ook om jezelf energetisch schoon te maken en je energie soepel te laten doorstromen. In de lessen doen we verschillende soorten energie-oefeningen, zoals meditaties en doe-oefeningen, individueel of met anderen samen. Ook bewegingsoefeningen en expressies zoals tekenen zijn vaste onderdelen van de lessen. Zo ga je ervaren wat jouw eigen kracht en heldere vermogens precies zijn en hier bewuster mee omgaan. Je innerlijke kind krijgt weer de ruimte en maakt dat je veel plezier kunt beleven aan je eigen intuïtie!

De acht lessen focussen elk op een van de volgende onderwerpen:

Les 1: aura en gronding	ruimte, grenzen en stevigheid
Les 2: 1e chakra	veiligheid, zekerheid, overleven
Les 3: 2e chakra	emoties en verbondenheid
Les 4: 3e chakra	energie, kracht, controle
Les 5: 4e chakra	openen en liefhebben
Les 6: 5e chakra	uiten en communicatie
Les 7: 6e chakra	helder zien en inzicht
Les 8: 7e chakra	eigen wijsheid en spiritualiteit

Nicoline Roozen geeft de training, samen met een assistent. Iedere deelnemer ontvangt een cursusmap met algemene informatie en speciale oefeningen om thuis te doen na iedere lesdag. De training bestaat acht donderdagavonden van 19.30 tot 22 uur op 7 en 14 oktober, 4,11,18 en 25 november, 2 en 9 december 2010. De cursuslocatie is ITAKA Training & Coaching, Industrieweg 46-B, 6702 DR Wageningen. De training kost €360,-. Hiervoor ontvang je een nota voor de eerste lesavond. Je kunt je telefonisch inschrijven of via de mail. Telefoonnummer: 0317 421319, mobiel: 06 42982383, welkom@itaka.nl, www.itaka.nl. Geef aan je: naam, adres, telefoonnummer, emailadres en geboortedatum.