

Mindfulness training, Stiltedag

28 december 2010

Tijd: 10.30-16.30

Plaats: Het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, Maassluis

Voor meer informatie: tel. 0630539010. info@breathoflife.nl



Terry Pratt
Cranio-Sacraaltherapeut

Roemer Visscherstraat 18
3141 VR Maassluis
tel. 06 30 53 90 10
info@breathoflife.nl

ING Bank 4016982
t.n.v. Breath of life, Maassluis

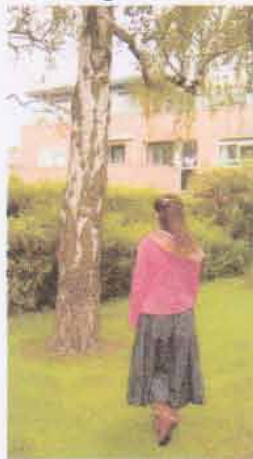
Het is donker buiten, een tijd om naar binnen te keren. Een dag in stilte doorbrengen geeft u de kans om echt contact te maken met uw eigen klank. Pas wanneer het stil is van binnen, hebt u de ruimte om naar uw eigen klank te luisteren. Een stiltedag verhoogt uw aandacht voor hoe u de dingen doet. Het maakt u bewust van uw contact met uzelf van binnen en met de buitenwereld.

Meditatieve momenten worden afgewisseld met eenvoudige Tibetaanse yogaoefeningen en loopoefeningen. Er worden enkele oefeningen achter elkaar gedaan, waardoor u ze diepgaand kunt beleven. Ook wordt er aandacht aan de ademhaling besteed. Een goede ademhaling kan u helpen beter met stress om te gaan in het dagelijks leven. Er wordt een eenvoudige lunch verzorgd, die uiteraard ook in stilte wordt genuttigd.

KvK: 24429160

BTW: NL1118.95.558.B01

Ervaringen



"Een belevenis. Het langzaam en vol aandacht op de voorgeschreven wijze mediteren en uitvoeren van de bewegingen bracht een grote innerlijke rust tot stand. Alles leek in volkomen evenwicht te zijn. Het deelnemen aan deze stiltedag heeft mij geleerd, hoe weldadig stilte en in innerlijk evenwicht komen uitwerkt."

"Mijn ervaring is een zeer verfrissende ervaring die nodig blijkt voor zeer drukke mensen zoals ik. Je gaat beseffen dat het leven onder de loep genomen wordt en dat elk detail aanspreekbaar moet zijn zodat je ook tijd voor jezelf hebt en ook weet waar je mee bezig bent. Elke gedachte, beweging en geluid werd ons bewust gemaakt. Ook werd ons duidelijk gemaakt dat de natuur een betekenis krijgt. Het geleerde helpt me zodat ik mijzelf niet ga verliezen in de eindeloze grote harde maatschappij."

Klankheling

Terry Pratt beschikt over 17 klankschalen, van klein tot groot. Iedere schaal klinkt anders en heeft een ander effect. Vanuit haar muziekpraktijk [Soundpath](#) verzorgt Terry klankschaalavonden en individuele klankschaalsessies.

De klankschaalavonden vinden plaats op de 1e maandagavond van de maand in het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, Maassluis. Dit najaar is dat op 3 januari, 7 februari, 7 maart, 4 april, 2 mei en 6 juni. Ze beginnen om 20.15 uur en kosten 15 euro per avond.



Klankschalen zijn van metaal en afkomstig uit oosterse landen. Wanneer ze worden aangeslagen, zenden ze trillingen uit die resoneren met de trillingen van iemands lijf. Klankschalen worden apart en samen bespeeld, soms ook van dichtbij zodat de geluidstrillingen niet alleen hoorbaar, maar ook voelbaar zijn.

Het lichaam is als een muziekinstrument dat af en toe gestemd moet worden. Dankzij de geluidstrillingen van klankschalen gaan blokkades open, zodat de lichaamsenergie weer kan doorstromen. Dat ontspant en brengt het lichaam in balans, waarbij een gevoel van eigenwaarde ontstaat. Klankschalen resoneren op lichamelijk, emotioneel en spiritueel niveau.

Lid van de Nederlandse Cranio Sacraal Vereniging NCSV, NCSV 255-0043

AGB code praktijk: 90(0)14080
AGB code zorgverlener: 90035156

Gereguleerd bij het registratie- en
ontwikkelingsinstituut van de natuurlijke geneeswijzen
RING registratienummer 08.1.255.13990

Cursus Kum Nye



Kum Nye is een oeroude meditatievorm die u helpt beter om te gaan met spanning, gedachtenloos te zijn en contact te maken met uw lichaam. Mensen die regelmatig Kum Nye beoefenen, ervaren een steeds grotere harmonie met zichzelf en de wereld. Om dat voor u te faciliteren, organiseert Breath of Life een lessenreeks van 12 maandagavonden waarin u zich elke keer een andere Kum Nye-oefening eigen maakt.

Praktisch

Introductielessen: 3 en 10 januari 2011

Cursus: wekelijks van 3 januari t/m 28 maart (12 keer)

Datums: 3,10,17,24 januari, 7,14,21,28 februari, 7,14,21,28 maart

Plaats: het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, Maassluis

Tijd: 19.00 tot 19.45 uur

Prijs hele cursus: € 100,00 (12 lessen)

Strippenkaart voor 8 lessen: € 80,00

Prijs introductieles: € 5,00

Het is prettig om comfortabele kleding te dragen die u niet hindert in uw bewegingen.

Bel 06-30539010 of mail naar info@breathoflife.nl om u op te geven.

Ervaringen

'Kum Nye, wat is dat?' vroeg ik aan Terry, bij wie ik was voor een cranio-sacraalbehandeling. 'Tibetaanse yoga, simpel gezegd', zei ze. 'Oh nee,' zei ik, 'niets voor mij! Ik heb yoga geprobeerd op het werk, maar dat was geen succes.'

Nieuwsgierig als ik ben en nog steeds op zoek naar dat waarin ik hét zou vinden, ben ik toch naar een proefles gegaan en... ik heb 't gevonden! Sinds die tijd kom ik één keer per week bij Terry om te mediteren en een oefening Kum Nye te doen. Het geeft mij zowel rust als energie en dat laatste kon en kan ik goed gebruiken.

Natuurlijk werken niet alle oefeningen even goed of sterk. Inmiddels ken ik mijn favorieten en die doe ik inmiddels elke ochtend thuis. Er zijn oefeningen die je 's avonds niet moet doen, omdat je barst van de energie daarna. Andere zijn weer slaapverwekkend, die zijn dus wel goed voor de avond.

Bent u op zoek? Kunt u ook wel wat energie gebruiken of wilt u juist wat innerlijke rust in deze stressvolle tijd? Kom dan ook een keer op proef en misschien overkomt u hetzelfde als wat mij overkwam: 'Yes! dit heb ik nodig.'

Sinds 2 jaar volg ik bij Terry wekelijks een Kum Nye-meditatie. Het zat al jaren in mijn hoofd om iets met meditatie te gaan doen, maar de meeste vormen spraken me niet zo aan. Deze vorm echter bevalt me heel goed. De ademhaling door de neus en de mond werkt heel krachtig. Ik zit daardoor heel snel in mijn lijf en uit mijn hoofd. De oefening tussen de meditatie door is, naast een prettige afwisseling, een verbazingwekkend effectieve manier om energie vrij te maken. De bewegingen zijn heel eenvoudig maar maken altijd wat los. Ze worden heel langzaam en bewust gedaan en ik voel altijd van alles gebeuren in mijn lijf. Meestal ervaar ik meer energie. De meditatie na de oefening voelt voor mij altijd dieper en meer verbonden dan de eerste..