



CURSUSAANBOD 'LIBRA'

Els Jansen
Kerkallee 29/31
6882 AL Velp
tel. 026 361 88 39
giro: 3725476
e-mail: touch4els@hetnet.nl
www.touch4els.nl
Lid BvK reg.nr. 03-01-022-P-K
RTNG ®reg.nr. 272530
Zorgverlenersnr.031658

TOUCH FOR HEALTH;

De cursus bestaat uit 4 delen van elk 18 uur.

Het is ook mogelijk om alleen Touch I te doen en al dan niet later de vervolgcursussen; alle delen vormen een afgerond geheel.

De cursussen worden in een weekend gegeven: op vrijdagavond van 19.00 uur tot 22.00 uur, zaterdag van 9.30 uur tot 17.00 uur en zondag van 9.30 tot 17.00 uur.

Bij voldoende belangstelling kan er ook op andere tijden cursus worden gegeven, bijvoorbeeld een serie van 6 *avonden of ochtenden* á 3 uur.

Cursusinhoud **Touch for Health I:**

- Geschiedenis
- Voortesten
- Diverse technieken om te balanceren
- Fix as you go
- Emotionele stressrelease
- Kruislopen
- Eenvoudige pijncontrole
- Testen met behulp van een schaduwpersoon
- Voeding testen
- 14 meridianen en bijbehorende 14 spiertesten

Cursusinhoud **Touch for Health II:**

- Korte herhaling en verdieping van Touch I
- 14 Nieuwe spiertesten
- Circuitlocalisatie
- Alarmpunten
- De wet van de 5 elementen en correcties
- Het meridiaanwiel en correcties
- Pijncontrole via de meridiaan
- Integratie van de kruisloopbeweging

WORKSHOP 'EENVOUDIG LEREN SPIERTESTEN':

In deze workshop leer je zelf op eenvoudige wijze het spiertesten; we verdiepen ons in de vragen: Hoe werkt de spiertest? Hoe test je jezelf? Hoe test je een ander? Natuurlijk gaan we ook zelf aan de slag! De workshop wordt gegeven op een avond van 19.00 tot 22.00 uur of op aanvraag op een andere tijd.

Kosten: € 30,- Minimum aantal deelnemers 5.

Voor actuele cursusdata, informatie of opgave:

Kijk op www.touch4els.nl onder *Home* of *Cursusaanbod* of mail naar: touch4els@hetnet.nl, of bel naar: 026-3618839.

Voor alle cursussen geldt: De cursus gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen.

Betaling van het cursusgeld graag vóór aanvang van de cursus, contant of vooraf per giro.

De cursussen worden ook op verzoek voor een groep gegeven, met een minimum aantal deelnemers van 5.

Meer informatie over kinesiologie en Touch for Health en Praktijk "Libra" kun je vinden op mijn website.

Als je je e-mailadres doorgEEft, kan ik je per e-mail op de hoogte houden.

KINDEREN EN SPIERTESTEN:

Kinderen zijn natuurtalenten als het gaat om het aanvoelen van dingen; helaas leren ze dit niet altijd te ontwikkelen. Op 2 woensdagmiddagen van 14.00 uur tot 16.00 uur gaan we spelenderwijs leren spiertesten. Ook besteden we aandacht aan ontspanning, concentratie, intuïtie en meer...

Kosten: € 40,-. Minimum aantal deelnemers 5.

REIKI:

Reiki-cursussen: Reiki I of II-inwijdingen op individuele basis of in groepjes: op aanvraag.

TRANSFORMATIESPEL:

Het Transformatiespel is een lichtvoetig, krachtig en diepgaand middel om stil te staan bij je eigen levenspad en stappen te zetten tot verandering. Het spel ziet eruit als een gewoon gezelschapsspel met speelbord, pionnen, kaartjes en een dobbelsteen. Dit is echter geen spelletje of tijdverdrijf. Het spelen van het Transformatiespel is een bewuste stap in een diepgaand veranderingsproces. In het Transformatiespel bepalen de spelers van tevoren een doel waarmee ze het spel willen spelen. Vaak is dit een levensvraag waar je inzicht in wil krijgen, maar het kan ook over het bereiken van een gewenste situatie gaan. Aan het begin wisselen de spelers de doelen met elkaar uit en besteden onder leiding van de spelleider aandacht aan een zo helder mogelijke formulering. De helderheid van de vraagstelling bepaalt hoe helder de antwoorden uit het spel zijn.

Geef je op met je vriend(inn)en!

Maximum aantal deelnemers 4. Duur: één dagdeel.

Kosten: € 25,- incl. koffie en thee.

EERSTE HULP BIJ ONBALANS:

In deze cursus maak je kennis met voor iedereen, altijd en overal toepasbare kinesiologicalische technieken, zonder dat het noodzakelijk is om te kunnen spiertesten.

Met behulp van het boek "Kinesiologie praktisch toepassen" (inbegrepen bij de cursus) leer je

- wat kinesiologie is,
- wat het belang van bewegen is
- een aantal "Braingymoefeningen",
- je innerlijk evenwicht te vinden,
- stress en moedeloosheid te bestrijden,
- hoe je jezelf kunt opladen met energie en
- leer je je spieren te ontspannen en te versterken.

Deze cursus *kan* als introductie dienen voor een cursus Touch for Health, maar hoeft niet.

Deze cursus wordt gegeven op 2 avonden van 19.00 tot 22.00 uur. Minimum aantal deelnemers 5.

Kosten: € 80,- incl. cursusboek.

WORKSHOP (BLOESEM)REMEDIES:

In deze workshop leer je wat bloesemremedies zijn, hoe ze worden gemaakt en hoe je ze kunt toepassen.

We bespreken enkele (bloesem)remedie"systemen" en we testen voor onszelf een remedie of combinatie-remedie uit.

De workshop wordt gegeven op een avond van 19.00 tot 22.00 uur of op aanvraag op een andere tijd.

Kosten: € 35,- incl. materiaal en bloesemremedie.

Minimum aantal deelnemers 5.

EDUKINESIOLOGIE IN DE KLAS:

Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen die werkzaam zijn in het onderwijs of in groepen of daar affiniteit mee hebben.

Kinesiologie is "de leer van de beweging". Beweging zorgt ervoor dat de hersenen, zintuigen en spieren geprikkeld worden, waardoor het makkelijker is om te leren.

Gebrek aan beweging zorgt voor blokkades in de energie, en dus ook in het leerproces. Beweging is niet alleen voor kleuters, maar ook voor oudere kinderen en volwassenen een voorwaarde om stressvrij te kunnen leren! Edukinesiologie is een methode om leerproblemen te overwinnen, of in ieder geval te verbeteren.

Door bewegingsoefeningen kunnen we de hersenhelften beter laten samenwerken. De coordinatie tussen hersenen, zintuigen, handen en voeten gaat hierdoor makkelijker en dit heeft invloed op bv. begrijpend lezen, netter schrijven en betere concentratie.

Door massage van acupressuurpunten, kunnen we weer helder denken, en door rekoefeningen kunnen we verkrampde spieren weer ontspannen.

Deze cursus is bedoeld als kennismaking met edukinesiologie en je krijgt handvatten om de rust en de concentratie in de klas/de groep te verbeteren en hierbij is iedereen gebaat! De cursus wordt gegeven op 2 avonden, of 2 middagen of één dag.

Kosten: € 80,- incl. lesmateriaal.

Deze cursus kan ook op verzoek voor (een deel van) een team worden gegeven, op een zelf te bepalen tijdstip. Minimum aantal deelnemers 5.

Cursusinhoud Touch for Health III:

- Herhaling en verdieping van Touch I en II
- 14 Nieuwe spiertesten
- Balanceren op een doel
- Balanceren met geluid
- Acupressuurpunten
- Reactieve spieren
- Stressrelease na fysiek trauma
- Stressrelease voor het verleden
- Tibetaanse Acht - energie

Cursusinhoud Touch for Health IV:

- Herhaling en verdieping van Touch I en II en III
- Luopunten
- Balanceren van de emoties via de 5 elementen
- Theorie van de acupressuur-/acupunctuurpunten
- Bilaterale spierzwakte
- Spierinhibitietechniek
- Neurolymfatische release
- Routebeschrijving voor correcties
- Houdingsanalyse
- Voeding testen en corrigeren
- Herhaling 42 spiertesten
- Integratie van al het geleerde materiaal

Kosten:

€ 180,- per deel incl. IKC- en BvK-erkend certificaat, koffie thee en soep, incl. cursusboek (€ 15,-).

Na het volgen van een cursusdeel Touch for Health heb je recht op gratis deelname aan de eerstvolgende oefenavond.

OEFENAVONDEN:

Er worden geregeld oefenavonden georganiseerd om de technieken van de Touch te oefenen, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Voor data: zie website.

Kosten: € 20,- incl. koffie en thee. Tijd: van 19.00 tot 22.00 uur