

Inschrijvingsstrook

Naam + voornaam:

Straat:

Postcode + gemeente:

Tel.:

E-mail:

Ik schrijf me in voor:

- Lentereeks – 2, 16 februari en 1 maart 2012
- Zomereeks – 27 maart, 17 april en 1 mei 2012
- Nazomereeks – 31 mei, 14 en 28 juni 2012
- Herfstreeks – 11, 25 september en 9 oktober 2012
- Winterreeks – 8, 22 november en 6 december 2012

Praktische info

Voor wie?

Iedereen die geïnteresseerd is in een aanvullende kijk op gezondheid en ziekte en hoe je hierdoor beter voor jezelf kan zorgen.

Wanneer gaan deze dagen door?

Lentereeks: 2, 16 februari en 1 maart 2012
 Zomereeks: 27 maart, 17 april en 1 mei 2012
 Nazomereeks: 31 mei, 14 en 28 juni 2012
 Herfstreeks: 11, 25 september en 9 oktober 2012
 Winterreeks: 8, 22 november en 6 december 2012

Je kan de hele Jaartraining volgen of er slechts 1 of enkele reeksen uitkiezen!

Waar gaat deze Jaartraining door?

Het Rustpunt
 Brugstraat 46
 9000 Gent

Begeleiding

Mieke Ballinckx, *verpleegkundige en Lic. Verpleegwetenschappen, Lichaamswerk en Coaching*

Hoeveel bedraagt de deelnemersprijs van deze opleiding?

Per seizoen € 216 (€ 195 cursusgeld + 3 x € 7 maaltijden).
 Indien u de 5 seizoenen volgt betaalt u € 950 (maaltijden inbegrepen).

Hoe inschrijven?

Via www.zorgsaam.be
 Via bijgevoegd inschrijvingsformulier opsturen naar Zorg-Saam

Winterreeks – Water – Blaas en Nieren

Water weerspiegelt de energie van de winter. Buiten wordt het koud en donker en al het leven trekt zich diep in de aarde terug. De essentie van het leven trekt zich terug in haar kern waar de kiem gehuisvest is voor een nieuwe cyclus. Waterenergie is een vloeiende energie. De organen in ons lichaam die bij het Waterelement horen zijn de Blaas en de Nieren.

Water in balans toont zich in je levenshonger, je levensvitaliteit, je vermogen je aan te passen aan nieuwe situaties. Water uit balans wordt gekenmerkt door angst, dood, ... Door het verkennen van de kwaliteiten van de Blaas en de Nieren vanuit westerse en oosterse visie zal je deze organen en ook jezelf beter begrijpen.

Winter – begrippen zijn: stilte, zachtmoedigheid, dankbaarheid, dood, levenshonger, diepe reiniging.

Lentereeks – Hout – Lever en Galblaas

geboorte, ontwaken, jeugd, groei, nieuw begin en ontluiken van je kracht naar buiten toe

Zomereeks – Vuur – Hart en Dunne darm

mededogen, bloei, blijheid, levendigheid, enthousiasme, expansie

Nazomereeks – Aarde – Maag – Milt/Pancreas

zorgen, dragen, voeden, ontvangen, vertrouwen, respect, verantwoordelijkheid

Herfstreeks – Metaal – Longen en Dikke Darm

ontspannen, loslaten, inkeer, moed, innerlijke kracht, overgave en sterven om te leven

Winterreeks – Water – Blaas en Nieren

stilte, zachtmoedigheid, dankbaarheid, dood, levenshonger, diepe reiniging



Remylaan 4b - 3018 Wijgmaal-Leuven
 tel 016/24 39 75 - fax 016/24 39 71
zorgsaam@zorgsaam.be - www.zorgsaam.be



Jaartraining: De 5 seizoenen

Hout – Vuur – Aarde – Metaal – Water

Een aanvullende kijk op gezondheid en ziekte
 Een aanvullende kijk op hoe je voor jezelf kan zorgen



'Als we ons afstemmen op de natuurlijke levenscycli, ontdekken we de geestelijke dimensie van elke fase en hoe die haar specifieke ervaring en wijsheid bijdraagt.'

Jack Kornfield

In onze maatschappij zien we meer en meer oosterse invloeden opduiken als tegengewicht van onze prestatiegerichte westerse samenleving. Ook in de gezondheidszorg ontmoeten beide werelden – het oosters en westers denken – elkaar. Zorgverleners worden zich bewust dat het 'evenwicht van gezondheid en ziekte' vanuit westerse én oosterse invalshoek een meerwaarde biedt.

Vanuit de oosterse visie liggen de 5 veranderingsfasen 'Hout – Vuur – Aarde – Metaal – Water' aan de basis van ieder levensproces. Deze 5 veranderingsfasen of bewegingen beschrijven de cyclus van leven en dood die zichtbaar is in de natuur via de seizoenen, maar ook in het cyclisch proces van een jaar, een maand, een dag, een project, een organisatie én in de mens zelf. Zo stemt het element Hout overeen met de lente, Vuur met de zomer, Aarde met de nazomer, Metaal met de herfst en Water met de winter. Elke fase of beweging correspondeert eveneens met een koppel organen. Zo verwijst het element Hout naar de lever en galblaas. En elk element geeft uitdrukking aan een specifiek gevoel. Indien het element Hout in balans is in ons lichaam geeft het de beweging van 'vriendelijkheid en geduld' weer, bij onbalans 'boosheid, ergernis, frustratie, ...'.

We verkennen per seizoen – gedurende drie dagen – de expressie van het bijhorende element in ons lichaam. In deze vorming staat de specifieke ervaringsgerichte aanpak centraal. D.w.z. dat naast het doorgeven van kennis het 'zelf voelen', het 'zelf ervaren' centraal staat. Door je eigen (lichaams)bewustzijn als zorgverlener te vergroten kan je ook anderen beter nabij-zijn. Zorgen voor jezelf is dan ook de rode draad doorheen deze opleiding. Hoe meer ruimte je zelf ervaart, hoe meer ruimte je anderen kan geven. Jezelf voeden is essentieel om anderen met hart en ziel nabij te (blijven) zijn!

Door de 5 elementen te ervaren, te herkennen en hun samenhang te ontdekken, ontwikkel je meer inzicht in jezelf, jouw plek in een team en in processen.

Per seizoen verkennen we de kwaliteiten van de bijhorende organen vanuit **westerse en oosterse visie**: anatomie en fysiologie vanuit westerse visie en energetisch vanuit oosterse visie, bijhorende fysieke of emotionele ongemakken als gevolg van onbalans in ons lichaam, verloop van de meridianen (energiebanen) van de corresponderende orga-

nen, voedingstips en gezondheidsoefeningen (zuiverings-oefeningen en versterkende oefeningen voor elk specifiek organenpaar, ...).

Lentereeks – Hout – Lever en Galblaas

Hout weerspiegelt de energie van de lente. In de natuur komt alles in knop en begint te groeien, een nieuwe jaarcyclus kondigt zich aan. Het is een explosieve energie die zich naar buiten en naar boven richt. De organen in ons lichaam die bij het Houtelement horen zijn de Lever en de Galblaas.

Als je Hout in balans is ben je in staat te groeien en doe je vastbesloten je ding. Vriendelijkheid, geduld, verdraagzaamheid en gemakkelijk beslissingen nemen, tonen zich. Als je Hout in onbalans is kan je last hebben volgende ongemakken: moeilijke spijsvertering, hoofdpijn, snel geïrriteerd, boos, teveel controle of rigiditeit, of een algemeen gebrek aan energie...

Door het verkennen van de kwaliteiten van de Lever en de Galblaas vanuit westerse en oosterse visie zal je deze organen en ook jezelf beter begrijpen.

Lente – begrippen zijn: geboorte, ontwaken, jeugd, spel, nieuw begin, ontluiken van je kracht naar buiten toe.

Zomerreeks – Vuur – Hart en Dunne darm

Vuur weerspiegelt de energie van de zomer. De zon doet alles bloeien en rijpen. Vuur is een verspreidende, uitzetende energie. De organen in ons lichaam die bij het Vuurelement horen zijn het Hart en de Dunne darm.

Als je Vuur in balans is voel je je blij, levendig en enthousiast en maak je moeiteloos contact met anderen. Als je vuur in onbalans is kan zich dit tonen in: hart- en circulatieproblemen, problemen t.h.v. de dunne darm, gebrek aan enthousiasme, terughoudendheid, onrust, overdreven lachlust, overgevoeligheid voor onbelangrijke zaken, stotteren, ...

Door het verkennen van de kwaliteiten van het Hart en de Dunne darm vanuit westerse en oosterse visie zal je deze organen en ook jezelf beter begrijpen.

Zomer – begrippen zijn: mededogen, liefde, bloei, blijheid, levendigheid, enthousiasme, expansie.

Nazomerreeks – Aarde – Maag en Milt/Pancreas

Aarde weerspiegelt de energie van de nazomer. Ook bij elke seizoenswisseling is de Aarde energie belangrijk voor de noodzakelijke stabilisering voor een volgend seizoen zich aankondigt. Aarde is de grond, de voedingsbodem van alle levensvormen. Aarde wordt gekenmerkt door de voedende, dragende en verzorgende aspecten. Het element Aarde ondersteunt dan ook alle andere elementen. Aarde staat voor stabiliteit en evenwicht, aarding en gronding. De organen in ons lichaam die bij het Aarde-element horen zijn de Maag, de Milt en de Pancreas.

Als je een goed ontwikkelde aardekracht hebt, dan is je draagkracht groot en sta je krachtig en sterk in het Leven, je hebt zelfvertrouwen en vertrouwen in het leven. Als je onvoldoende geaard bent, dan zit je teveel in je hoofd en begin je te piekeren en te twijfelen. Het leven speelt zich dan af in gedachten.

Door het verkennen van de kwaliteiten van de Maag, de Milt en de Pancreas vanuit westerse en oosterse visie zal je deze organen en ook jezelf beter begrijpen.

Aarde – begrippen zijn: zorgen, dragen, voeden, ontvangen, vertrouwen, respect, verantwoordelijkheid.

Herfstreeks – Metaal – Longen en Dikke darm

Metaal weerspiegelt de energie van de herfst. Buiten wordt het killer, de natuur begint zich terug te trekken. Metaalenergie is een samentrekkende energie. De organen in ons lichaam die bij het Metaalelement horen zijn de Longen en de Dikke darm.

Als je Metaal in balans is straalt je positiviteit, moed en innerlijke kracht uit en kan je voor jou onbelangrijke zaken gemakkelijk loslaten. Je bent je bewust van jezelf. Metaal in onbalans komt tot uiting in moedeloosheid, verdriet, melancholie, teruggetrokkenheid, perfectionisme, ...

Door het verkennen van de kwaliteiten van de Longen en de Dikke darm vanuit westerse en oosterse visie zal je deze organen en ook jezelf beter begrijpen.

Herfst – begrippen zijn: ontspannen, loslaten, inkeer, moed, innerlijke kracht, overgave, sterven om te leven.

