



## Spirituele leergang 1, 2015-2016 “In Verbinding met jeZelf”

Deze cursus “In verbinding met jeZelf”, leert je hoe je zelf antwoorden kunt vinden in jezelf voor de vragen die spelen in je persoonlijk leven en werk.

Het leert je nieuwe positieve kanten van jezelf te ontdekken en je mogelijkheden voor je ontwikkeling te verruimen. Verder stimuleert de cursus je op een praktische manier om te gaan met je intuïtie en creativiteit. Tevens leert de cursus jou hoe je meer balans en evenwicht in jezelf kunt bereiken.

- Lesdata: Op een zondag: 13 sept, 18 okt, 15 nov, 6 dec, 10 jan 2016, 7 febr, 6 maart, 3 april, 15 mei, 12 juni.
- Locatie: [Buitengoed de Uylenburg](#) Noordeindseweg 70, Delfgauw, afslag IKEA-Delft.
- Tijd: Van 10.30 tot 16.30 uur. Koffie en thee gratis. Eigen lunchpakket meenemen.
- Kosten: De Kosten zijn 50 euro per les (ook bij afwezigheid).  
Het cursusgeld mag per les of in 5 termijnen van 100 euro worden betaald.
- Interesse: Bel met 06 - 1000 1067 of mail naar [dawoodmn@hotmail.com](mailto:dawoodmn@hotmail.com)

### Lesprogramma

#### **Les 1. *Verschillende energie gebieden en lichaamsbeelden***

In de eerste les wordt ingegaan op de verschillende energie gebieden in je aura te weten het fysieke, mentale, emotionele, geestelijke (ego) en spiritueel energie lichaam. We zullen beginnen met het fysieke energie lichaam. We zullen ingaan op de negatieve lichaamsbeelden die we van onszelf hebben, deze op te zoeken en ons bewuster te worden van de beperkende gedachten en gedragingen die hiermee samenhangen. Daarnaast worde de nodige oefeningen aangeboden om te ontdekken hoe je met je lichaamsbeelden omgaat en hoe je bepaalde overtuigingen over je lichaam kunt loslaten dan wel kunt verruimen.

#### **Les 2. *Het mentaal energie lichaam***

In deze les zullen we het hebben over het mentale energie lichaam en gedachte structuren. Je leert je bewust te worden van beperkende gedachte structuren en hoe deze te doorbreken. Tevens worden de nodige oefeningen gegeven om beperkende gedachte structuren te ontdekken en te verwijderen uit je mentaal energie gebied.



**Les 3. *Het emotioneel energie lichaam***

In deze les gaan we in op emotionele processen die belemmerend kunnen werken op ons functioneren en hoe hiermee om te gaan om meer ruimte en beweging te krijgen in het emotioneel energie gebied. Ook zullen de nodige oefeningen worden gegeven om beperkende emotionele processen te ontdekken en hoe hiermee om te gaan.

**Les 4. *Begrenzen en verruimen***

Jezelf begrenzen en verruimen heb je nodig om te werken aan je innerlijke begrenzingsen. In deze les leer je je bewust te worden van zelf gecreëerde grenslijnen en hoe deze te veranderen en te verruimen.

**Les 5. *Het ego energie lichaam***

In deze les wordt ingegaan op de verschillende vormen van het ego. Tevens wordt getoond dat het hebben van een ego niet belemmerend hoeft te werken voor spirituele groei. Daarnaast zullen er oefeningen worden gegeven om te ervaren hoe je omgaat met verschillende vormen van het ego.

**Les 6. *Het etherisch lichaam***

In deze les wordt aandacht geschonken aan het etherisch lichaam dat dichtbij het fysieke lichaam staat en dit ook ondersteunt. Daarnaast zullen de nodige oefeningen gegeven worden om vanuit het etherisch lichaam het fysieke lichaam te versterken.

**Les 7. *De hoofdchakra's***

In deze les wordt ingegaan op de hoofdchakra's en nodige meditatie oefeningen gegeven om de goede en minder goed stromende gebieden hierin te ervaren. De zeven chakra's staan voor een ander bewustzijnsniveau. Als een chakra zich ontwikkelt wordt je je meer bewust van dit niveau en de daarmee verbonden thema's. Het stimuleert je om meer gebruik te maken van je intuïtie.

**Les 8. *De hoofdchakra's vervolg***

In deze les wordt uitleg gegeven over de resterende hoofdchakra's en nodige meditatie oefeningen gegeven om de goede en minder goed stromende gebieden hierin te ervaren.

**Les 9. *Balans in jezelf***

In deze les behandelen we de volgende aspecten die gaan over balans in jezelf/

- Creëren, ontwikkelen en doen.
- Uit balans zijn en dingen verwerken.
- Zelf kunnen genieten.

Daarnaast zullen de nodige oefeningen worden gegeven om te ervaren hoe je reageert vanuit een onbalans en hoe deze te verbeteren.

**Les 10. *Leven vanuit het heden***

In de laatste les wordt ingegaan op de kracht van het heden en dit te ervaren vanuit de juiste verbindingen naar het verleden en beoogde doelen in de toekomst. Daarnaast zullen we met de nodige meditatie oefeningen het contact met het heden gaan versterken.