

## Het Huis van Licht

### Inhoud vervolgjaar

Het vervolgjaar bestaat uit 16 lessen.

We starten elke les met een korte meditatie, daarna volgt er een stuk theorie over het lesthema. Na de theorie gaan we aan de slag met verschillende oefeningen, energetische behandelingen, visualisaties enz. om de theorie ook in de praktijk te ervaren.

### Les 1, 2 en 3: De chakra's

Deze 3 lessen zijn een verdere verdieping in de chakra leer. We bespreken de ontwikkeling van de chakra's (bij kinderen en volwassenen), wat elk chakra nodig heeft om tot ontwikkeling te komen en wat deze ontwikkeling juist ondermijnt. We bekijken de samenhang tussen de werking van de chakra's en onze fysieke en emotionele gezondheidstoestand en behandelen specifieke chakra blokkades en hun bijbehorende ziektebeelden. Net zoals in het basisjaar leer je verschillende chakra behandelingen toe te passen.

### Les 4 en 5: De aura

Deze 2 lessen zijn een verdere verdieping in de aura leer. We oefenen verder met het voelen, waarnemen ('zien') en behandelen van de aura: je leert o.a. hoe je de aura kunt beschermen, schoonmaken, herstellen en opladen. We gaan ook dieper in op de inwerking van de verschillende kleuren op de aura en hoe je m.b.v. kleur de aura kunt behandelen. Verder leer je wat over de groepsaura en over de aura bij planten, bomen, dieren en mensen.

### Les 6: De meridianen

Deze les is een introductie tot de meridianenleer. Er zijn 12 hoofdmeridianen en daarvan overlopen we er een aantal plus de controlemeridiaan. Verder leer je hoe je meridianen kunt activeren of sederen.

### Les 7: Energetische massage

Deze les is een doe-les waarin je verschillende energetische massages leert toepassen (bv. massage van het miltchakra).

### Les 8: Meditatie en de ademhaling

In deze les gaan we in op de volgende vragen: Wat is meditatie (en wat is het niet)? Waarom mediteren en hoe doe je dat? Welke rol speelt de ademhaling bij meditatie? Vervolgens gaan we mediteren en doen we een aantal ademhalingsoefeningen.

## **Les 9: Ki**

Ki (Chi, Prana) is de levensenergie die doorheen ons lichaam stroomt. Naast een stukje theorie over Ki, het Ki-punt en de Ki-principes, leer je in deze les hoe je concreet in je Ki of kracht kunt gaan staan aan de hand van ki-oefeningen (ontspannings- meditatie-, visualisatie-, ademhalings-, til- en duwoefeningen). Deze oefeningen zorgen voor een optimale opbouw en doorstroming van Ki in je systeem en maken je fysiek en mentaal weerbaarder wanneer je deze toepast in je dagelijkse leven.

## **Les 10: Reiki**

Deze les is een introductie tot Reiki (en dus geen Reiki cursus), waarin de volgende aspecten behandeld worden: Wat is Reiki? De geschiedenis van Reiki, De 3 Reiki graden, Wat is een inwijding of initiatie? Hoe kun je behandelen met Reiki? Wanneer wel en niet behandelen met Reiki? Wat is het verschil tussen een Reiki behandeling en een aura- of chakra behandeling? Daarnaast gaan we behandelen met Reiki zodat je kunt ervaren hoe Reiki voelt/wat Reiki doet.

## **Les 11: Essentieel helen**

In deze les leer je wat helen in essentie inhoudt en krijg je oefeningen en behandelingen aangereikt waarmee je jouw helingsproces kunt ondersteunen.

## **Les 12 en 13: Werken met de Ankh**

In deze twee lessen gaan we veel oefenen/behandelen met de Ankh.

## **Les 14 en 15: Ruimten harmoniseren**

In deze lessen leer je hoe je ruimten (bv. je huis en tuin, je werkruimte, je praktijk...) kunt harmoniseren (energetisch in balans brengen) met behulp van eenvoudige middelen (Reiki, de Bachremedies, de Ankh, kleuren, edelstenen, wierook, etherische oliën, etc.). Je leert hoe je een ruimte (en ook planten en bloemen) kunt aarden, reinigen en opladen. Je leert planten te behandelen met Reiki en de Bachremedies.

## **Les 16: Vragen- en oefendag**

De inhoud van deze les wordt door de cursisten zelf bepaald: het is de bedoeling dat je de leerstof en de behandelingen van het voorbije jaar doorneemt, eventuele vragen van tevoren doorgeeft en aangeeft welke behandelingen je graag nog eens zou herhalen (en dit ten laatste tegen les 15).