

# Tibetan Five Elements Practices

Teacher Education



# Tibetan Five Elements Practices Education



## Overzicht presentatie

Proces van de gecertificeerde opleiding

Lesinhoud opleiding

Datum opleidingen

Prijs opleiding

De educator



## Preparation

Geen voorkennis nodig.

## Education

Opleiding van 7 lesdagen  
(voor details zie volgende slide)

## Masterclass

1-dag online Masterclass met Tulku  
Lobsang Rinpoche - ontvangen van  
certificaat

---

# Proces van certification



Wanneer we hier spreken over de elementen dan gebruiken we de oude kennis vanuit de Bön (sjamanisme). Hier werken ze met de natuurelementen water, vuur, aarde, wind en ruimte.

Deze elementen vatten de gehele Tibetaanse kosmologie samen. Het fysiek universum, met inbegrip van ons lichaam, bestaat uit deze elementen, maar zij zijn ook geassocieerd met onze mentale toestanden en met de tijd.

De elementen representeren elk een bepaalde energetische kwaliteit. Fundamenteel gezien zijn zij een verzameling van atomen, dit betekent dat de elementen behoren tot de wereld van de vorm. Dit betekent dat zij bestaan in onderlinge afhankelijkheid zoals alles met vorm. Ze hebben elkaar nodig.



Men kan een onderscheid maken in de uiterlijke elementen, de innerlijke elementen en de geheime elementen.

De uiterlijke elementen vormen de bouwstenen van de natuur: de bodem, de rivieren en de oceanen, het vuur van de vulkanen en de atmosferische winden.

De innerlijke elementen zijn deze waaruit ons lichaam bestaat.

De geheime elementen hebben betrekking op onze geest, onze emoties en onze verschillende mentale toestanden.

Als de elementen in ons lichaam in balans zijn, dan functioneert alles vlot en zijn we gezond. Wanneer ze in disharmonie zijn, worden we ziek, lichamelijk, geestelijk, of beide.

Wanneer de elementen zuiver zijn, is onze geest helder en vrij van negatieve emoties.

Deze helderheid en kalmte stelt ons in staat toegang te krijgen tot ons aangeboren wijsheid.





In deze opleiding staan we stil hoe de elementen een impact hebben op onze wereld, ons dagelijks leven, en op ons lichaam en onze geest.

Door de studie van de vijf elementen zal je beter begrijpen hoe belangrijk het is om ze uit te zuiveren en te harmoniseren.

Dat is de essentie van deze opleiding.

De praktijk van de “vijf elementen” is zeer compact en efficiënt aansluitend met de behoeftes van de westerse mens. Want de 21e eeuw wordt gekenmerkt door het feit dat we altijd tijd tekortkomen.

Door deze compacte maar zeer efficiënte oefeningen, kunnen we snel verandering brengen in ons lichaam, geest en energie.

De balans van deze elementen heeft een diepe impact op onze gezondheid en ons algemeen welzijn.



# Inhoud van de opleiding

Deze leraaropleiding bestaat uit een gevarieerd aanbod van Tibetaanse oefeningen die allen hun basis hebben in de vijf elementen.

## Overzicht van de verschillende topics:

- ADEMHALING
  - De ademhaling is verbonden met onze gedachten. Door met de ademhaling te werken verminderen onze gedachten en vergroot ons lichaamsbewustzijn.
- LICHAAM
  - De lichaamsoefeningen helpen om blokkades in het lichaam los te maken en om zo de elementen in balans te brengen alsook de elementen uit te zuiveren. We gebruiken twee lichaamspraktijken namelijk een massage praktijk, hierdoor brengen we de elementen in balans door uitwendige aanraking. We gebruiken ook bewegingsoefeningen, yogaoefeningen, namelijk de Lu Jong Vijf Elementen Bewegingen.



- GEEST
  - Met de Adem en Lichaam Oefeningen, hebben we blokkades losgemaakt in ons lichaam. Hierdoor stroomt onze energie zachter en beter in het lichaam daardoor ervaren we een kalmte en helderheid deze kunnen we nu gebruiken om onze geest te trainen. We leren hoe we de geest kunnen begeleiden door vijf mentale stadions, van een heel drukke geest tot een zeer kalme geest.
- RELAXATIE
  - Een nog eenvoudigere manier om de elementen in balans te brengen is om een bepaalde lichaamshouding aan te nemen. Dit is een passieve techniek die ons in staat stelt om het lichaam te ontspannen en de geest te kalmeren. We leren vijf verschillende relaxatieposities geconnecteerd met de vijf elementen.

Naast de praktijk is er ook een theoretisch gedeelte:

- We staan stil bij wat is het grof, subtiel en zeer subtiel lichaam en geest.
- De connectie tussen onze geest en de emoties.
- Elementenleer

Aangezien deze opleiding tot doel heeft om deze oefeningen door te geven staan we ook stil bij het aspect leraar worden.





- De eerste 7 opleidingdagen zijn als volgt opgebouwd:
  - 4 uur 'live' praktijkles (hybride vorm: online of ter plaatse)
  - zelfstudie van de theorie via video materiaal (+/- 2 tal uur per les voorzien)
  - Individueel zoomcoachingsmoment:  
Jouw persoonlijk schema wordt afgesproken bij de start van de opleiding.  
De basis van deze meeting is de door jouw opgenomen video's van de bewegingen.
- De voorlaatste dag bestaat uit een demonstratieklas.
- De laatste dag is het praktisch examen.

# Datums opleidingen - 2024

## Optie 1:

Opleiding in België: start 20 April 2024

4/5- 18/5 - 1/6 - 15/6 - 29/6 - terugkomdag 25/1/25 - 8/2/25

## Optie 2:

Opleiding deels in Nepal (Tibetaans klooster) en deels in België: start 25 september 2021

Nepal: 8/9- 14/09/24

België: terugkomdag 25/1/25 - 8/2/25

## Afsluiter optie 1 alsook 2:

De Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche is de afsluiter van je opleiding.

Dit is een online Live event.

- March 7, 2025
- Daily: 14:00 - 20:00 CET (local time in Vienna, Berlin, Madrid)
- 





# Opleiding in Nepal & afsluiting in België:

In de voormiddag dompelen we ons onder in de leer van de vijf elementen.

In de namiddag gaan we ons verdiepen in de Tibetaanse cultuur :

- we bezoeken de twee stupa's Boudhanath en Swayabunath
- We gaan naar Pharphing: mediteren in een grot en een energetische tempel
- We gaan naar het Namo Buddha klooster
- We maken een hiking naar 3 kloosters in de streek
- We gaan naar een zeer energetische tempel waar we samen mediteren in Patan

Na de opleiding in Nepal zijn er drie dagen voorzien in België.

Een terugkomdag, een demonstratieklas en een finaal examen.

Meer info op [www.tarahimalayanvision.com](http://www.tarahimalayanvision.com)

# Prijs en betaling van de opleiding

De prijs van de opleiding is 1600 euro opgedeeld in twee delen (A+B):

- Tarayogini: dit is de prijs voor de opleidingsdagen: 1.200 euro (A) incl BTW  
Het is mogelijk om de opleiding in schijven af te betalen - dit zonder meerkost.  
Wel vragen we een voorschot van 500 eur om je plaats te garanderen.
- Nangten Menlang International: 400 euro (B)  
Bij registratie wordt er 50% gevraagd om te betalen, de rest kan betaald worden ten laatste 3 maand na registratie.
  - Registratie fee: voor de manual en al het gecertificeerd materiaal zoals logo, officiële foto's etc.
  - Masterclass bij Tulku Lobsang Rinpoche

Voor de mensen die een deel van de opleiding in Nepal willen volgen is uiteraard de opleidingsprijs dezelfde.

Er is een meerkost voor het verblijf in het klooster (op basis van volpension) en de uitstappen in de namiddag waar we ons onderdompelen in de Tibetaanse cultuur.

Voor meer info zie [www.tarahimalayanvision.com](http://www.tarahimalayanvision.com)



“

lets om overna te denken



"When you accept yourself and believe in yourself, you have great power."

Tulku Lobsang



# De educator



Maaïke Decock

Lesgeefster in de oefeningen, theorie  
en filosofie van de opleiding  
"Tibetan Five Elements Practices"



# Andere opleidingen in de school voor Tibetaanse Yoga

- Gecertificeerde Body Opleidingen:
  - Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
  - Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
  - Tibetan Five Elements Practices
  - Tog Chöd, wisdom Sword yoga
- Gecertificeerde Mind opleidingen
  - General Mindfulness - 8 weekse Mindfulness for daily life
  - Profound Mindfulness -Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
  - Training in Buddhist Psychology in daily Life





Contacteer ons voor vragen!

---



Tarayogini  
Stationsstraat 120  
9690 Kluisbergen  
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | [www.tarayogini.be](http://www.tarayogini.be)

