

## Wie is Paula Marissink?



Nadat ik in 1989 mijn studie culturele antropologie heb afgerond heb ik van buikdansen mijn beroep gemaakt.

In 1999 heb ik een vierjarige shiatsu-opleiding gevolgd, en ik ben nu werkzaam als

shiatsutherapeut en stoelmasseur. Zoals je ziet ben ik graag bezig met mensen, beweging en gezondheid.

Toen ik in 2001 in aanraking kwam met healing tao was ik er meteen door gegrepen, en ik heb vanaf die tijd intensief getraind.

In 2008 heb ik een certificaat behaald voor het doorgeven van een aantal basistechnieken. Voor de overige onderdelen ben ik in opleiding.

Ik bied de technieken van de basis aan.

Wanneer je verder wilt trainen is er een gedegen en gevarieerd aanbod in Nederland.

## Waar en wanneer?

Ik geef les op diverse plaatsen in het land, zie daarvoor het inlegvel of mijn website:

[www.healingtaolessen.nl](http://www.healingtaolessen.nl)

Je kunt me ook bellen:

tel 030 - 2 34 34 71

06 - 123 632 96

Of mailen:

[paulamarissink@hotmail.com](mailto:paulamarissink@hotmail.com)



*Het hart op de  
juiste plaats*

De Chinese symbolen stellen  
lichaam, geest en ziel voor,  
gecentreerd en in evenwicht,  
met een liefdevol en  
sprekend hart.



*Lessen in  
healing tao*

PAULA MARISSINK

## Wat is healing tao?

Healing tao is een systeem van lichaams oefeningen en meditaties ontwikkeld in het oude China. Het is gebaseerd op dezelfde wijsheid als o.a. acupunctuur, tai chi en feng sui. Het bevordert een gezond lichaam en evenwichtige emoties als basis voor persoonlijke ontwikkeling. Hoewel de lessen in groepsverband gegeven worden is healing tao een individuele weg. Het is geen religie of therapie.

## Wat leer je van healing tao?

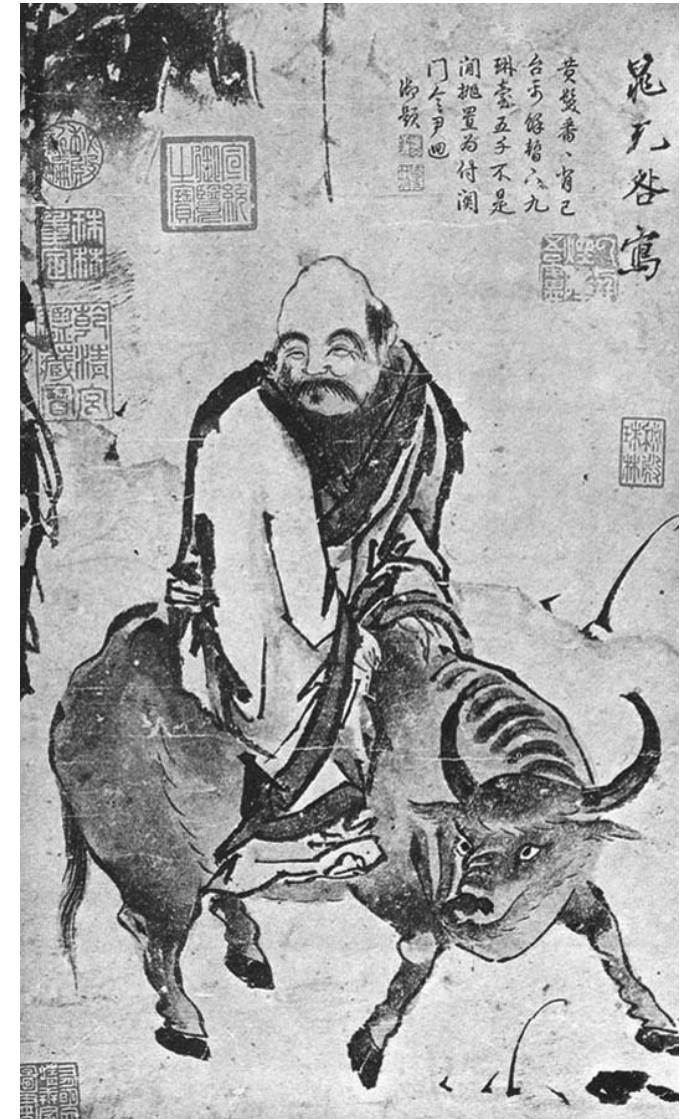
Door de oefeningen en meditaties verbetert allereerst je gezondheid en vitaliteit. Het zelfhelende vermogen van het lichaam wordt aangesproken. Je leert om je emoties in evenwicht te brengen, en om stress te verminderen. Een aangenaam bijeffect is dat je lichaamsbewustzijn en concentratievermogen toenemen. Dit zijn allemaal vaardigheden die je van pas komen om in de moderne samenleving te functioneren.

## Voor wie is healing tao geschikt?

Voor iedereen die iets positiefs voor zichzelf wil doen.

## Hoe ziet de training eruit?

Je begint bij de basistechnieken, die train je ongeveer een jaar. Een deel van de les bestaat uit lichaams oefeningen en een deel uit geleide meditatie, waarbij je op een stoel zit. De oefeningen zijn o.a.' De Innerlijke Glimlach', een ogenschijnlijk simpele techniek die je meteen kunt toepassen. Verder wordt er een begin gemaakt met de transformatie van seksuele energie tot vitaliteit door het trainen van de 'drie Poorten' (de bekkenbodem). Je krijgt een uitgebreid en gevarieerd aanbod aan oefeningen om o.a. je rug te versoepelen, je emoties in balans te brengen en je bewust te worden van je eigen grenzen.



De taoïstische wijze Lau Tse, rijdend op een stier die de levenskracht symboliseert.