

Welkom

BIJ DE TIKVA TRAINING APRIL '25

Het team:

Janita Stoorvogel

Rachelle Steeds

Eric Lacabanne

Stephanie Dei Castelli

Anniek Sturm



tikva

thinkva

AGENDA VRIJDAG

- 09.00 - 09.45 Welkom, gebed + Tikva Stretch
- 09.45 - 10.30 Rondje & Introduction Eric
- 10.30 - 10.45 Break
- 10.45 - 11.00 Hoe ziet een Tikva les eruit
- 11.00 - 11.30 T - Gedachten
- 11.30 - 12.30 Tikva bewegingen
- 12.30 - 13.30 Lunch
- 13.30 - 15.15 Tikva bewegingen
- 15.15 - 15.30 Wisselen van ruimte
- 15:30 - 16.00 I - inzicht
- 16.00 - 16.20 - vragen / opmerkingen
- 16.30 - 17.00 Tikva Relax - Ps 139

Insta :

- *Tikva NL*
- *holyhealth.janita*
- *Super Natural Center*

tikva

Introductie

- Stel jezelf voor
- Waarom wil je Tikva instructeur worden? (in 1 zin)

tikva

Introductie Tikva door Eric Lacabanne



[LINK NAAR FILMPJE ERIC](#)

tikva

תִּקְוָה

TIKVA IS A MOVEMENT OF HOPE

תִּקְוָה

Hebreews woord voor hoop: Tikva

koord

hoop, verwachting

grond van hoop

dingen waarop wordt gehoopt, uitkomst

Psalm 62:6 , Psalm 71:5, Spreuken 10:28 , Spreuken 24:14

Jer 29:11 Want Ik weet welke gedachten Ik over u koester, spreekt de HEERE, gedachten van vrede (shalom) en niet van kwaad, om u een verwacht (tikva) einde te geven.

(nl: toekomst en hoop, hoopvolle toekomst)

Tikva =

"een beweging van hoop"

Hoop is iets waar we deel van kunnen uitmaken, dat zich in ons hart kan nestelen. Waar we ons door kunnen laten voeden en uitleven.



HOE DOE JE EEN TIKVA LES?

tikva

TIKVA STRETCH LES

- 30-45 min Tikva les,
- 45-120 in totale tijd (voorbereiden, bidden, welkom heten, napraten)
- Begint met basispositie en ademtechnieken
- ‘Inleiding’ – loslaten van gedachten, zodat we kunnen volledige kunnen rusten in de les
- 5-10 oefeningen
- 3-5 minuten stilte (relaxation)
- C16 na de relaxtion
- 3-5 oefeningen om het lichaam wakker te maken met bewegingen
- opstaan met nummer F19
- eindigen met ‘Inleiding’ – moment van dankbaarheid
- totaal 3-7 Bijbelteksten tijdens de sessie
- Afsluiten met thee?
- Opruimen en afsluiten met dankgebed

T - THOUGHTS

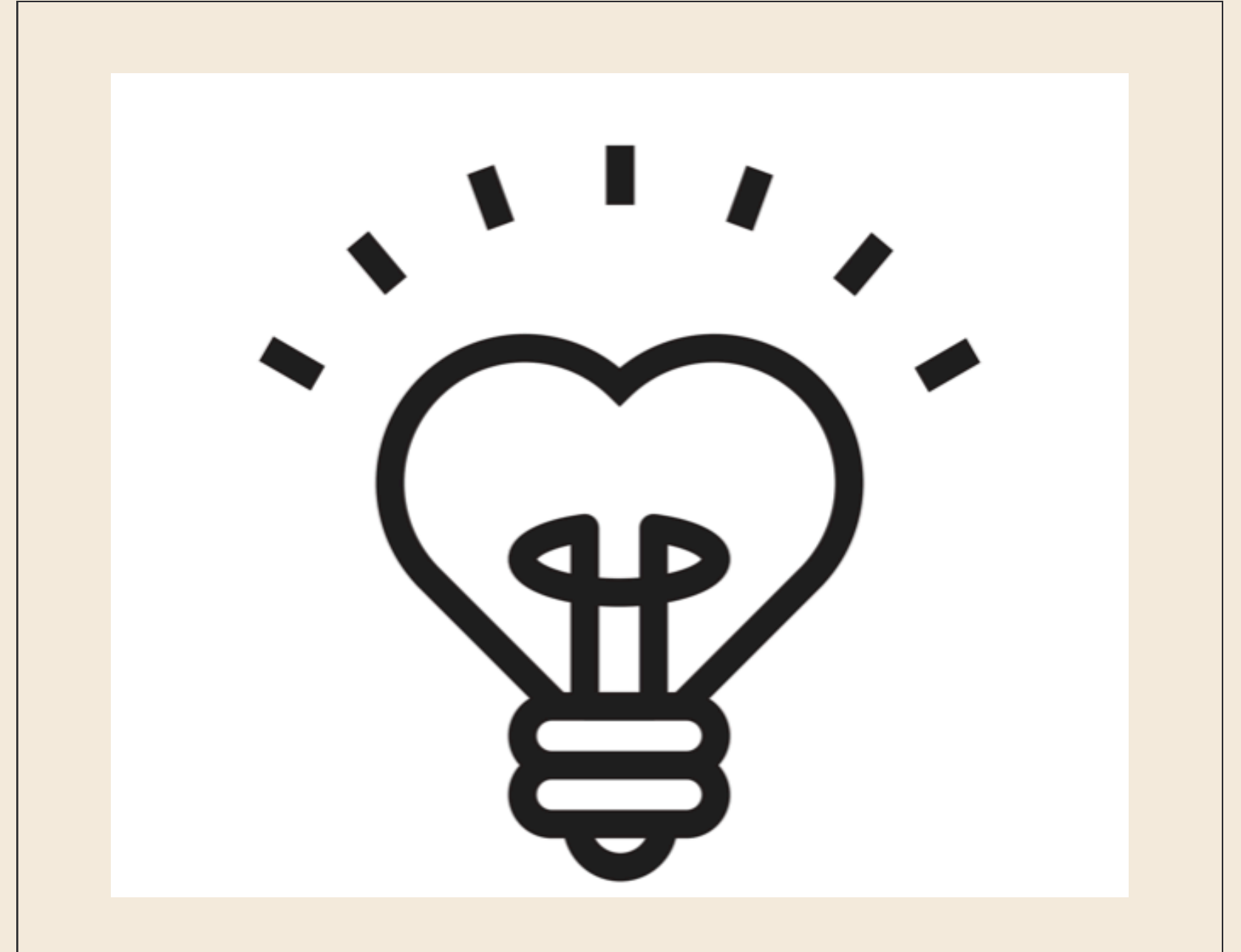
I - INSIGHT

K - KNOWLEDGE OF THE BODY

V - WELLBEING

A - AVSLAPPNING

tikva



T- TANKE-THOUGHT-GEDACHTEN

tikva

T - THOUGHT - GEDACHTEN



tikva

DE INVLOED VAN ONS DENKEN:

Gedrag en acties

Fysieke gezondheid

Het maken van keuzes

Ons zelfbeeld

Onze relaties met anderen

Zelfontwikkeling



tikva

ROMEINEN 12: 1-2

Ik roep U er dan toe op, broeders en zusters, door de ontferming van God, om uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehaaglijk: dat is uw redelijke godsdienst.

En word niet aan deze wereld gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaaglijke en volmaakte wil van God is.

VERNIEUW JE DENKEN

Bijbel

Gebed

Zelfreflectie

Gebruik van positieve woorden

Visualisatie

tikva

VERNIEUW JE DENKEN

Fysieke activiteit

Zelfliefde en acceptatie

Positieve mensen om je heen

Boeken

Slaap/rust

Hulp van buitenaf

tikva

GEDACHTEN

Stretching

Muziek

Bijbel

Ademhaling



tikva

GEDACHTEN - STRETCHING

Hoe zou stretching invloed kunnen hebben op onze gedachten?

GEDACHTEN - MUZIEK

Muziek heeft een krachtig effect op onze emoties.

tikva

Want het woord van God is leven en krachtig en scherper dan enig tweesnijdend zwaard, en het dringt door tot op de scheiding van ziel en geest, van gewrichten tot merg, en het oordeelt de overleggingen en de gedachten van het hart.

Hebr 4:12

GEDACHTEN - BIJBEL

Je bent een kind van God (Joh 12:1)

Rechtvaardig (Rom 3:28)

Vergeven (1 Joh 1:9)

Het licht van de wereld (Mat 5:14)

Zonder oordeel (Rom 8:1)

Gekozen (1 Thess 1:4)

Geliefd (Rom 8:39)

tikva

GEDACHTEN - BIJBEL

Opdracht vernieuw je denken.

tikva

GEDACHTEN - ADEMHALING

Toen vormde de Heere God de mens uit stof van de aardbodem en blies de levensadem in zijn neusgaten; zo werd de mens tot een levend wezen.

Gen 2:7

TIKVA IS HOOP - GEDACHTEN

Geloven in een positieve toekomst

Gericht op obstakels overwinnen

Kan een negatieve cirkel doorbreken

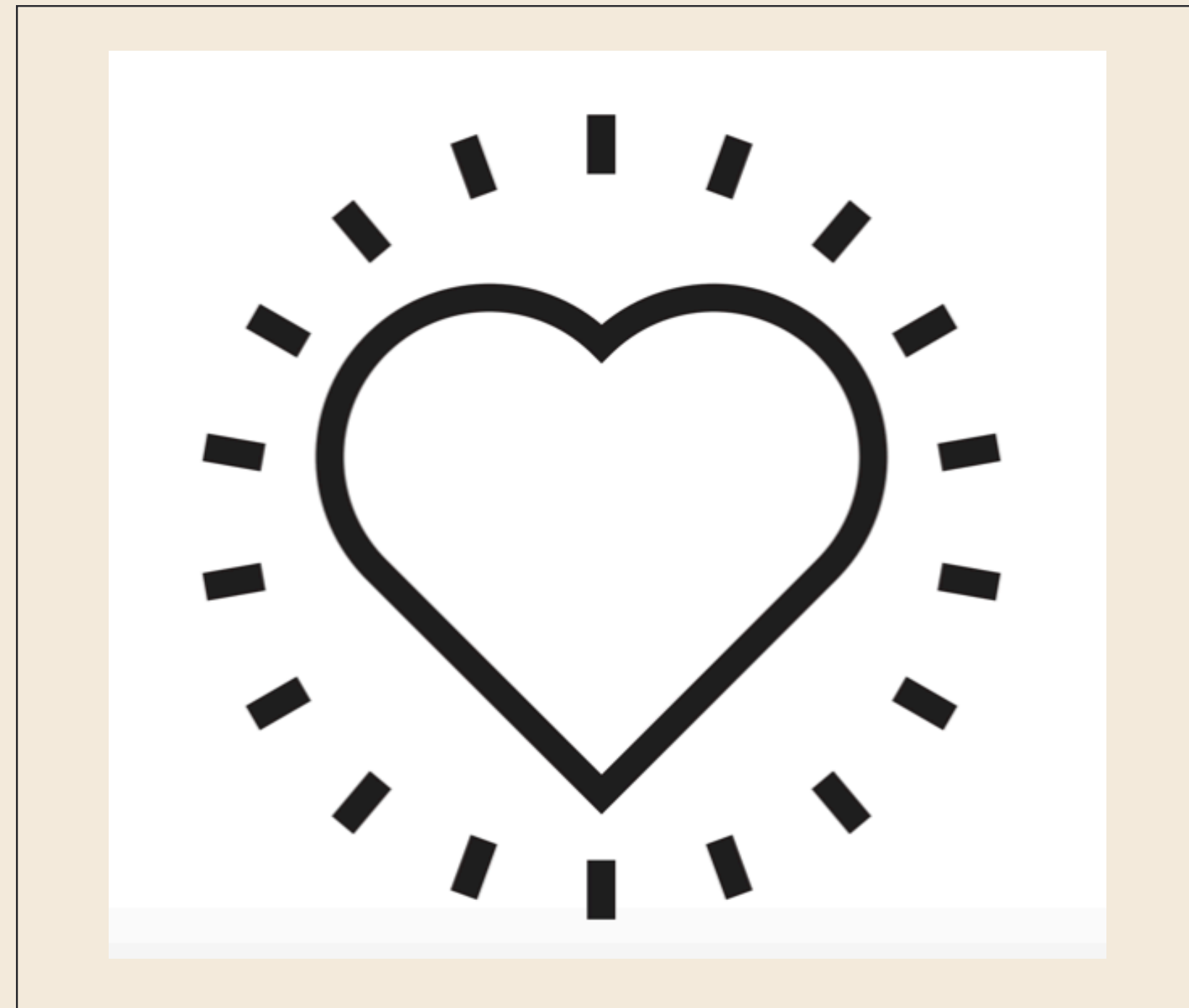
Een strategie om onze gedachten en mentale gezondheid te verbeteren.

tikva

AGENDA ZATERDAG

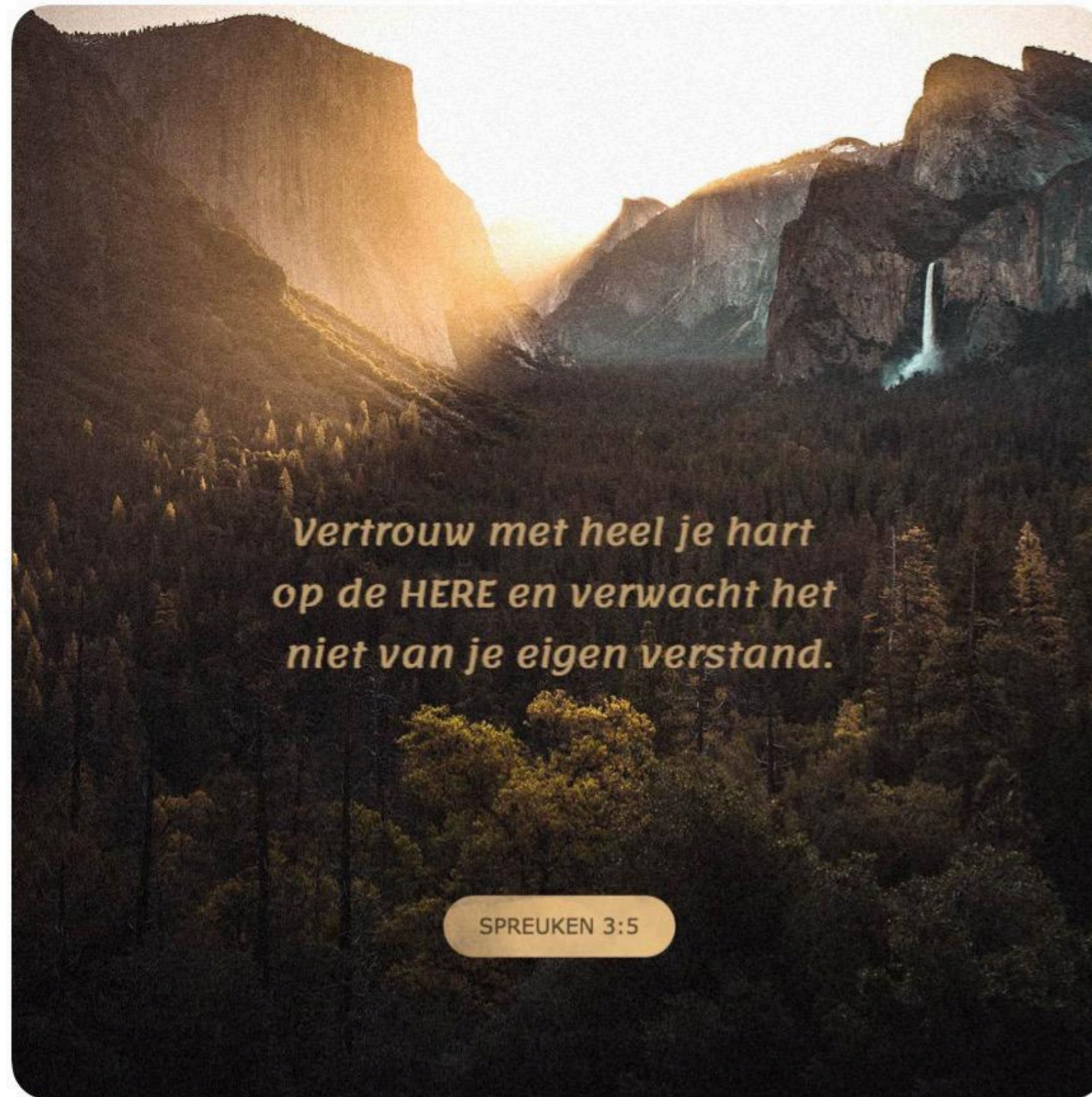
- 09.00 - 9:30 Tikva Stretch
 - 09:30 - 9:40: Wissel van ruimte
 - 09:40 - 10:40 K - kennis van het lichaam
 - 10:40 – 12.00 Tikva bewegingen
 - 12:00 - 13:00 Lunch break
 - 13:00 –13:30 V - Welzijn
 - 13:30 – 14:00 Wandelen en reflectie + delen
 - 14:00– 14:30 A- Ontspanning
 - 14:30 - 15:15 Tikva vs yoga, certificering, netwerk, kvk.
 - 15:15 - 15.30 pauze
 - 15.30 - 16.30 Tikva bewegingen
 - 16:30 - 17:00 Afsluiting, mededelingen, foto
- Taggen : Tikva NL, Tikva se, holyhealth.janita, Super Natural Center

tikva



I - INSIKT - INSIGHT - INZICHT

tikva



*Vertrouw met heel je hart
op de HERE en verwacht het
niet van je eigen verstand.*

SPREUKEN 3:5



Bijbel App

tikva

INZICHT

Doorzoek mij, o God, en ken mijn gedachten,
beproef mij en ken mijn zorgen, zie of mijn weg
van U afwijkt en leid mij op de eeuwige weg.

-Psalm 139:23-24

In Hem zijn we verlost door Zijn bloed en hebben we vergeving van onze zonden, dankzij de rijke genade die Hij met alle wijsheid en inzicht over ons heeft uitgestort. -**Efeziërs 1:7-8**

Hij die inzicht heeft, heeft een bron van leven, maar dwazen grootbrengen is dwaasheid. -**Spreuken 16:22**

En mijn gebed is dat uw liefde steeds overvloediger mag worden en inzicht en goed oordeel geeft, zodat u kunt beslissen wat belangrijk is en puur en onberispelijk kunt zijn op de dag van Christus, rijk aan de vrucht van gerechtigheid die Jezus Christus geeft, tot eer van God en prijs. -**Filippenzen 1:9**

Wij bidden dat u vervuld mag worden met de kennis van Zijn wil, met alle geestelijke wijsheid en inzicht. -**Kolossenzen 1:9b**



tikva

INZICHT IS BELANGRIJK OM VERSCHILLENDE REDENEN:

- Betere besluitvorming
- Leren en groeien
- Probleemoplossing
- Relaties
- Empathie en begrip
- Dieper geestelijk begrip
- Creativiteit en innovatie
- Stressvermindering
- Effectief leiderschap
- Meer op Jezus lijken

**Het begin van wijsheid is dat je wijsheid zoekt,
inzicht najaagt met alles wat je bezit.**

Spreuken 4:7



tikva

BASIS HOUDING VAN EEN TIKVA-INSTRUCTEUR:



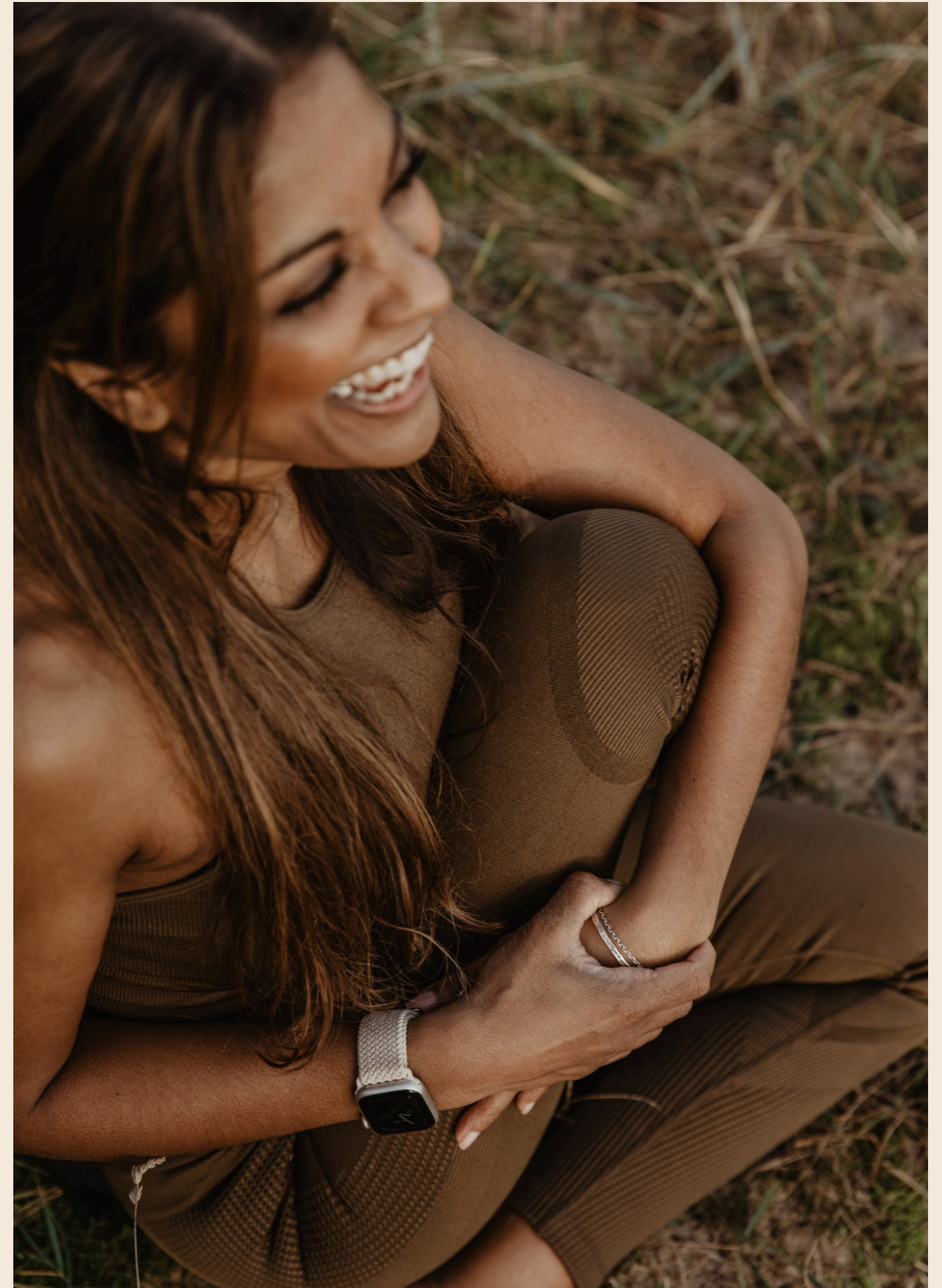
- Zoekt niet actief naar **bevestiging van anderen** als instructeur – omdat je jezelf liefhebt en werkt vanuit Gods liefde.
- Heeft een **identiteit die geworteld** is in: Ik ben geschapen naar Gods beeld – en ben dus een voorbeeld.
- Je bent een leider, ook als er **maar één iemand volgt!** – begeleidt, leidt en houdt vol.
- Begrijpt het belang van **anderen** om zich heen. Eenzaam is niet sterk! – durft te delegeren/samenwerken.
- we hebben een **dienende houding**. Hiervoor is veel genade; We live as we **learn!**
- Begrijpt dat iedereen anders is en een eigen weg naar gezondheid heeft – **we zien mensen (echt)**.
- Weet dat iedereen een rugzak vol ervaringen draagt en probeert daarom elke persoon te ontmoeten waar hij of zij is – **we luisteren naar mensen**.
- Werkt eraan om steeds **meer heel** te worden! – durft zich kwetsbaar op te stellen. You are only human.
- Heeft **geduld** met zichzelf en met anderen! Het kan tijd kosten om iets nieuws op te bouwen; het is belangrijk om niet vooruit te hollen, maar te wachten op de natuurlijke groeikracht!
- Leeft met **inzicht in zichzelf** – begrijpt dat we allemaal worden gevormd door verschillende culturen.

Bij het nastreven van deze principes mogen we vertrouwen op Gods beloften: dat Hij goede plannen voor ons heeft en ons een hoopvolle toekomst wil geven. Een Tikva-instructeur oefent zich in bewustwording van hoe je jezelf en anderen leidt.

LICHAAMSBEWEGING EN INZICHT

- Stimuleer de geest
- Bevorder reflectie
- Lichaams- en gevoelssensaties
- Creatieve uitlaatklep
- Stressmanagement

"Want in Hem leven wij, bewegen wij en zijn wij..." – Handelingen 17:28 (HSV) ;)



BEWEGING EN JE HERSENEN

Hersenstichting :

Wist je dat maar liefst **driekwart** van het totaal aantal hersencellen betrokken is bij beweging? De hersenen sturen bewegingen aan door signalen te geven aan je spieren. Dat beweging goed is voor onze gezondheid is al langer bekend. Maar wist je dat bewegen ook gunstige effecten heeft op je hersenen? Het **stimuleert de doorbloeding** van je hersenen, verbetert de **communicatie tussen hersencellen** en heeft een positief effect op de **ontwikkeling en groei** van hersencellen.

Regelmatig bewegen is goed voor je **denkvermogen**, oftewel je ‘**cognitieve functies**’, zoals bijvoorbeeld het **geheugen en concentratievermogen**. Ook kan beweging **slaapproblemen** verminderen. Tenslotte heeft beweging een positieve invloed op de **mentale gezondheid**. Het zorgt voor een **betere stemming** en **vermindering van stress**. Regelmatig bewegen kan zelfs **angst- en depressieve klachten verminderen**. Reden genoeg om direct in actie te komen!

tikva

DE TRAININGSVORM TIKVA

Inzicht door bewegen tijdens een Tikva les

- Mentale ontspanning
- Lichamelijk bewustzijn (interoceptief bewustzijn)
- Tijd voor reflectie
- Verbinding tussen lichaam, ziel en geest
- Verbeterde mentale toestand

Tikva is als een gebed naar God met je lichaam



M U Z I E K E N I N Z I C H T

**Ontspanning en
stressvermindering**

**Stimuleert
creativiteit**

**Contemplatieve
staat**

**Emotionele
verbinding**

En telkens wanneer de boze geest van God over Saul kwam, gebeurde het dat David de harp nam en erop tokkelde. Voor Saul was dat dan een verademing: het ging beter met hem en de boze geest week van hem.'

1 Samuel 16:23 HSV

tikva

DE BIJBELTEKSTEN EN INZICHT

- Geestelijke leiding en groei
- Zelfreflectie
- Troost en inspiratie
- Relaties en morele overwegingen

**Want het is de HEER die wijsheid schenkt,
zijn woorden bieden kennis en inzicht.**

Spreuken 2:6

**Wijsheid begint met ontzag voor de HEER,
inzicht is vertrouwdheid met de Heilige.**

Spreuken 9:10



tikva

INZICHT VAN GOD

Hoe hoor jij Gods stem?



tikva

INZICHT VAN GOD

Basis is de Bijbel, Gods Woord

- lied, quote, tekst
- beelden, profetie, dromen
- Gods hoorbare stem (Samuel)
- engelen
- door mensen
- situaties
- rust, vrede, Zijn zachte stem



De Geest van de waarheid zal jullie, wanneer Hij komt de weg wijzen naar de volle waarheid. Hij zal niet namens Zichzelf spreken, maar Hij zal zeggen wat Hij hoort, en jullie bekendmaken wat komen gaat.

– Johannes 16: 13 (NBV)

tikva

YOUR GOD LANGUAGE

- 1. De taal van natuur (lessen en rust)
- 2. De taal van beleving (zintuigen, gevoelige mensen)
- 3. De taal van traditie (symbolen, rituelen, gewoontes)
- 4. De taal van eenvoud (geen luxe, klooster, rust)
- 5. De taal van actie (tegen onrecht)
- 6. De taal van vreugde (extravert)
- 7. De taal van rust en stilte
- 8. De taal van iets goeds doen (dienstbaar)
- 9. De taal van nadenken (rationeel, vragen, analyseren)

Sacred Pathways- Gary Thomas

What's your God language? - Dr. Myra Perrine

Wat is jouw taal?



HOOP & INZICHT

- Openstaan voor mogelijkheden
- Stimuleert exploratie
- Biedt kracht tijdens uitdagingen
- Verhoogt motivatie voor zelfreflectie
- Creëert een positieve gemoedstoestand

Ik ken de plannen die ik voor je heb, zegt de Heer: voorspoed, geen ramp. Ik zal je een toekomst en hoop geven.

-Jeremia 29:11



DE COMBINATIE = TIKVA

- Ontspanning en gerichte aandacht
- Contemplatieve/reflectieve staat
- Geestelijke verbinding
- Stressvermindering en verhoogd welzijn
- Effect op zintuigen
- Creëert een synergie
- Innerlijke groei en reflectie



Met Tikva creëer je de ruimte om tot inzicht te komen

tikva



HET INZICHT GEBRUIKEN

- Reflecteren en integreren
- Maak verstandige beslissingen
- Begeleid anderen
- Zelfontwikkeling
- Draag bij aan de samenleving
- Continue toepassing
- Op zoek naar geestelijke groei

Het toepassen van inzichten als christen betekent dat je naar de inzichten kijkt door de lens van Gods woord.

INZICHT - LEIDT TOT VERANDERING

DE EERSTE STAP NAAR VERANDERING/VERBETERING



Wie zijn verstand gebruikt, heeft zijn leven lief,
wie zich laat leiden door inzicht, is geluk op het spoor.
Spreuken 19:8



SERENITY PRAYER

“God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference.”

“God, geef mij kalmte/rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, moed om te veranderen wat ik kan veranderen, wijsheid om tussen deze twee onderscheid te maken.”

tikva



K KUNSKAP OM KROPPEN- KNOWLEDGE OF THE BODY - KENNIS VAN HET LICHAAM

tikva

DE STRETCH OEFENINGEN OEFENEN

1. Instructeur: geeft de instructie over een oefening
2. Deelnemer: voert de instructie uit met gesloten ogen
3. Observator: kijkt hoe het gaat en geeft feedback aan de instructeur

tikva

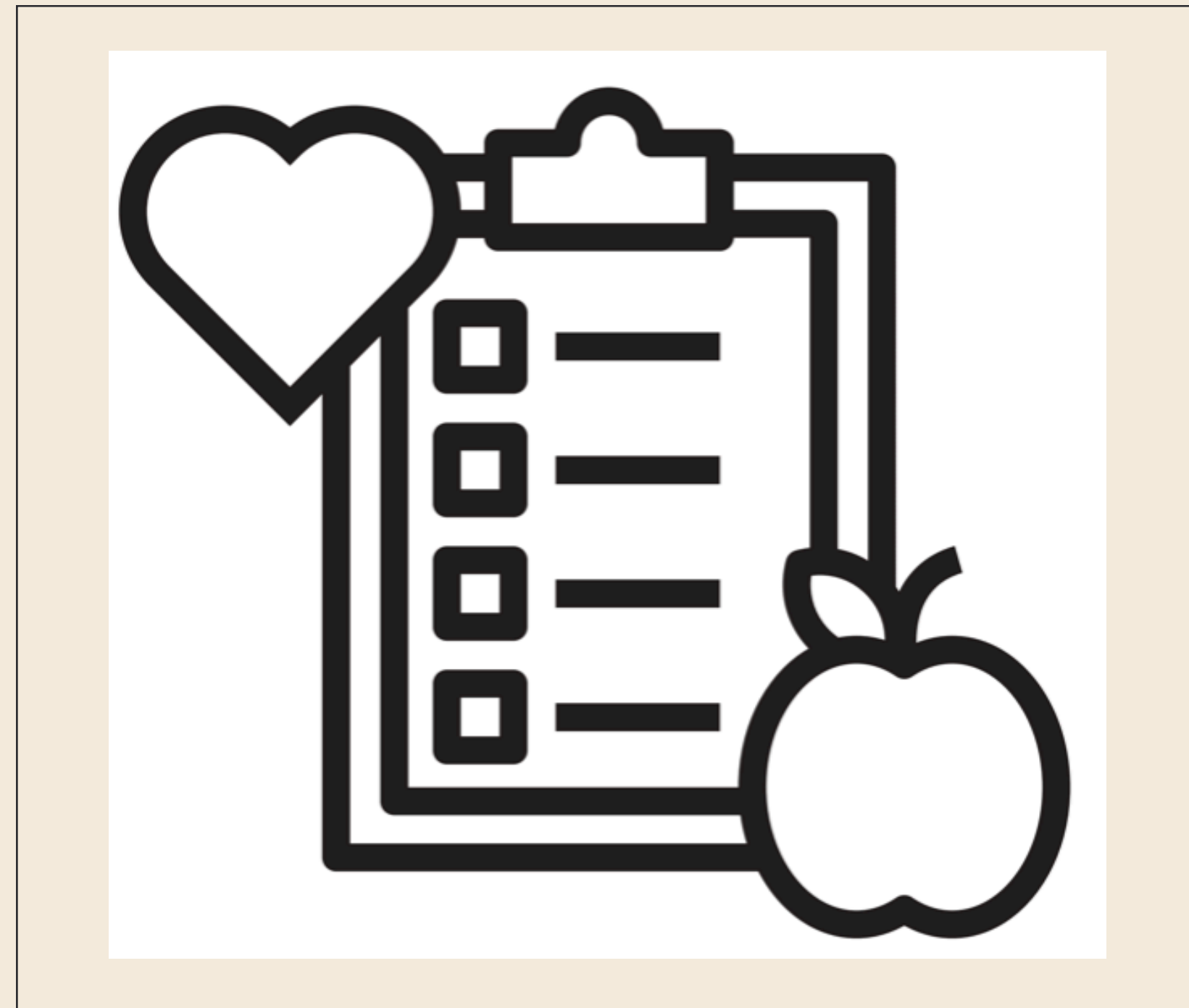
OPDRACHT: OEFENEN

1. Staande basispositie,
ademhaling 1,
inleiding
bijbeltekst

2. 1 oefening naar keuze
bijbeltekst
inleiden relaxation

3. Wakker worden (c16)
1 liggende oefening naar keuze
F19

tikva



V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

WEL·ZIJN (HET; O)

TOESTAND WAARBIJ HET JE AAN
NIETS ONTBREEKT EN WAARBIJ JE
JE PRETTIG VOELT.

“*BIJ LEVEN EN WELZIJN*” ALS IK
HET BELEEF EN GEZOND BEN

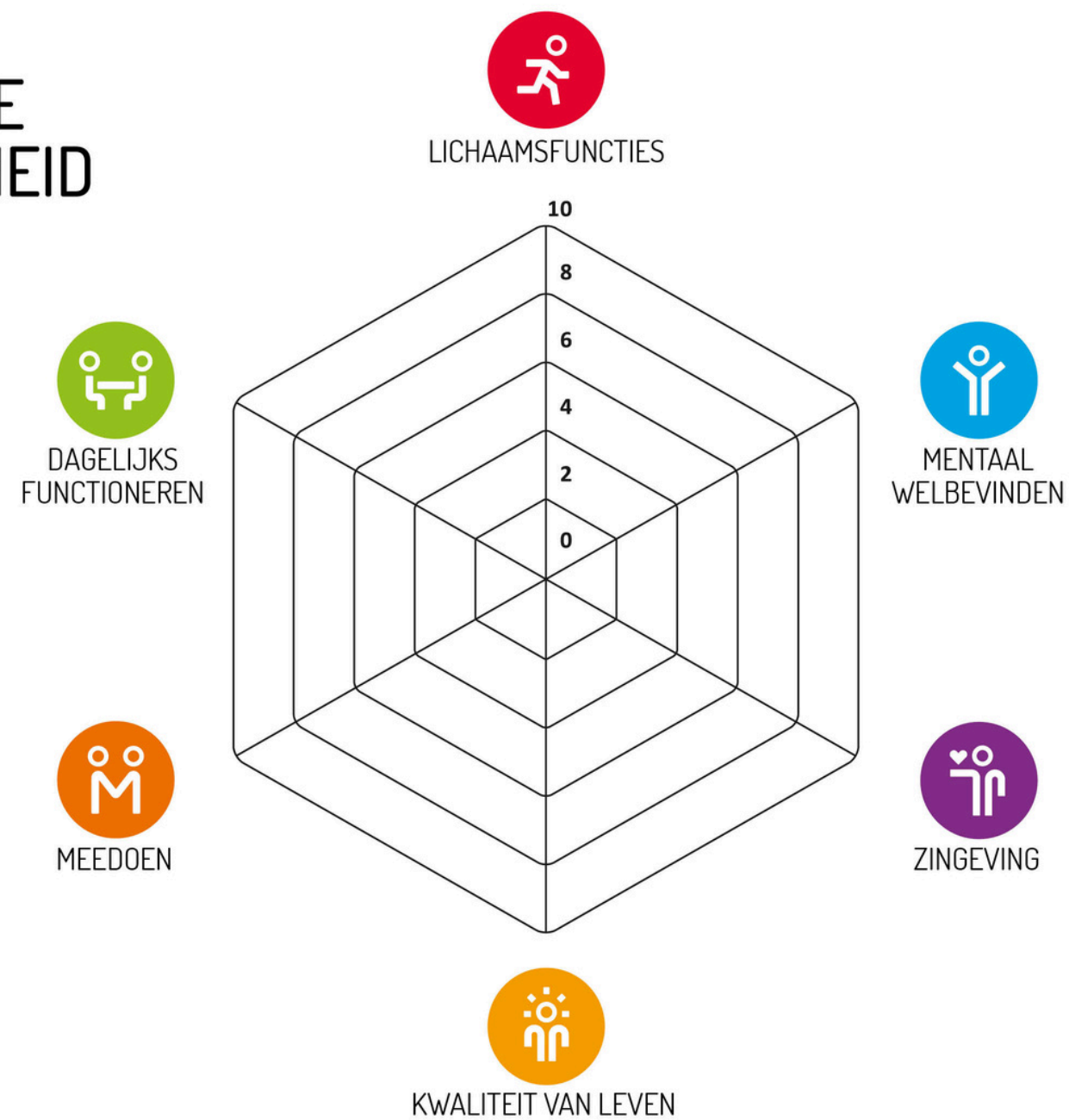
tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -



V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



BIJBEL EN WELZIJN

OF WEET U NIET DAT UW
LICHAAM EEN TEMPEL IS
VAN DE HEILIGE GEEST,
DIE IN U WOONT EN DIE
U ONTVANGEN HEBT
VAN GOD? WEET U NIET
DAT U NIET VAN UZELF
BENT?

1 KOR. 6:19

“We zijn niet alleen een lichaam, dus we kunnen ons niet alleen concentreren op onze fysieke gezondheid.

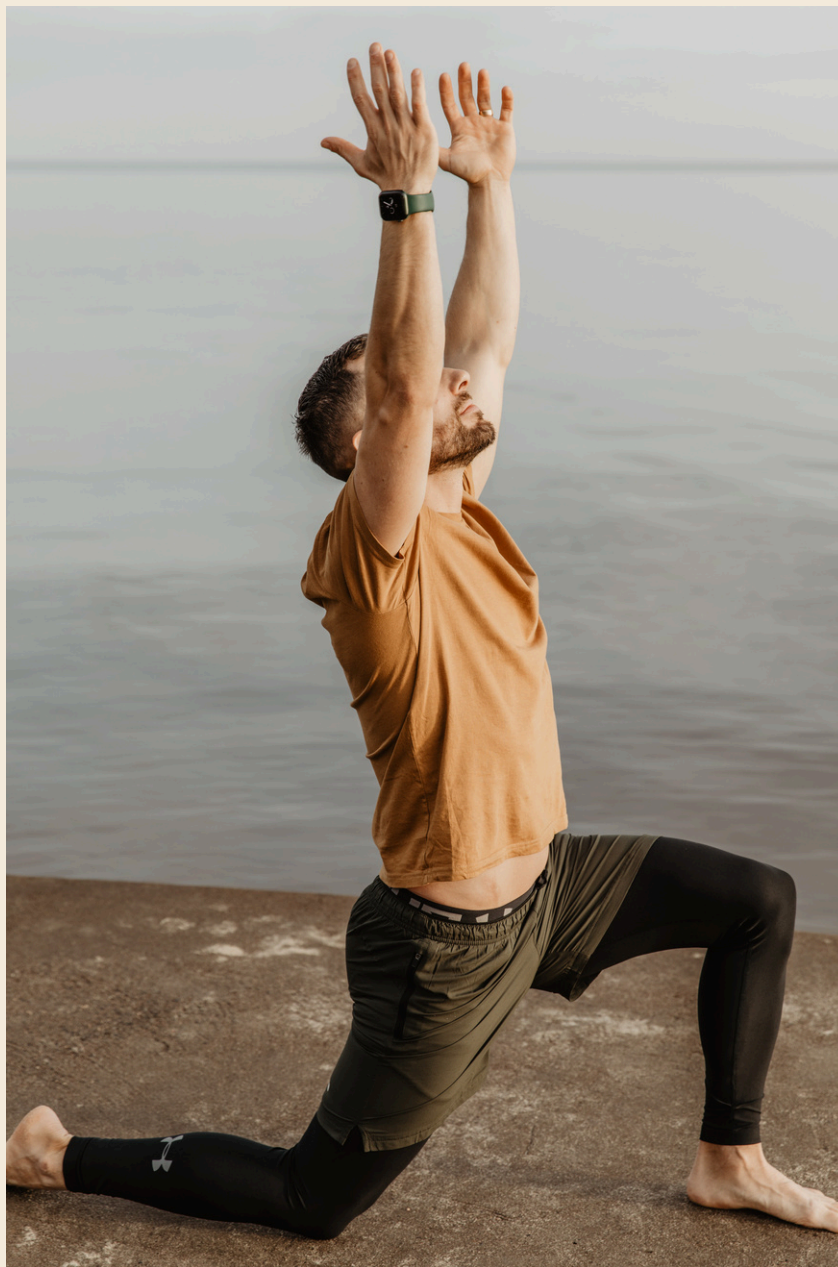
We zijn niet zomaar een ziel, dus we kunnen ons niet alleen richten op onze innerlijke gezondheid.

We zijn niet zomaar een geest die alleen Jezus nodig heeft om te leven.

God heeft ons geschapen om geest, lichaam en ziel te zijn en we moeten ons geheel omarmen om ons als mens goed te voelen/functioneren”

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

BIJBEL EN WELZIJN

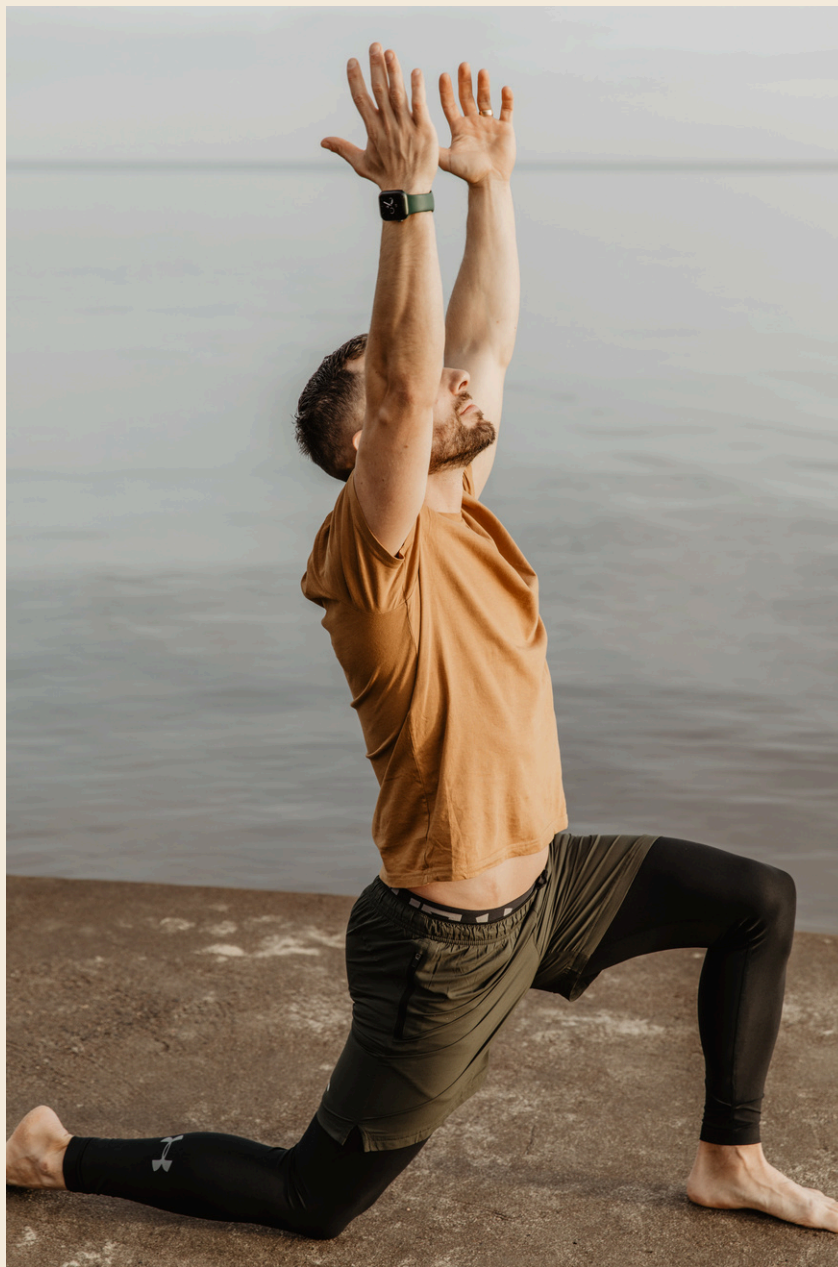


- *Leven in evenwicht, balans* - bid en werk
- *Investeren in geestelijke groei* - reflectie, bewustwording
- *Dagelijks gedrag* - vorm van geestelijke oefening
- *Routine en structuur* - bouw gewoontes

tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

GEZONDE GEWOONTEN ZONDER FIXATIE/OBSESSIE



- Wandelen in geloof = gedrag
- Leefstijl = welzijn
- Geworteld in Waarden

tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

HOOP EN WELZIJN

HOOP
als innerlijk kompas



tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -

DRAGER VAN HOOP

VRAAG

Welke gebieden zie je in je leven waar de hoop nog niet is doorgedrongen?

En hoe zou je (nog meer) een drager van hoop kunnen zijn in de context waarin je je bevindt?



tikva

V - VÄLBEFINNANDE - WELLBEING - WELZIJN -



MEDEREIZIGERS

Wij zijn als Tikva instructeur geen meester die anderen kunnen volgen, we zijn allemaal medereizigers

Let your life preach

tikva



LIVE AND LEARN

1. Waar ben je tevreden mee in het leven van vandaag?
2. Waar ben je ontevreden over in het leven van vandaag?
3. Als je blijft leven zoals je nu doet - hoe voel je je over 2,5 jaar, 10 jaar, 20 jaar?
4. Hoe zit het met de mensen om je heen, is er iemand die je kan ondersteunen in je verandering?
5. Hoe denk je dat het eruit zal zien als je deze wijziging aanbrengt?
6. Hoe ziet jouw leven er vandaag uit? Heb je tijd voor deze missie?
7. Hoe ben je van plan duurzaam te leven?

Zeg niet "ik moet". Kijk met andere ogen naar jezelf. Bedenk wat je wilt.

KLEINE STAPJES

Het draait uiteindelijk om je nieuwe routine. Hoe maak ik de eerste keren zo eenvoudig mogelijk?
Ben Tiggelaar

<i>Waarom?</i> stap 1	<i>Gedachten</i> stap 2	<i>Maak kleiner</i> stap 3	<i>Maak groter</i> stap 4	
• Benoem concreet gedrag als doel; leuk, specifiek en simpel • Concreet gedrag maakt het makkelijker om te beginnen met een verandering. • Ze vergroten de kans op succes, meteen bij de start. • En zo motiveren ze je om de volgende stap te zetten.	• Essentieel is dat jij weet: dít kan ik, dit past bij mij. • Essentieel is dat het ook écht lukt. • Dan bouw je stap-voor-stap een nieuwe, effectieve routine op.	• Hoe ziet een 50%-versie van deze routine eruit? • Wat zou een 10%-versie van deze routine zijn? • Of misschien zelfs een 5%- of een 1%-versie? • Zoek support • Begin, oefen en ontdek	En als die - laten we zeggen - 10%-versie makkelijk lukt, dan ga je naar de 15%-versie van je nieuwe routine. Of de 20%-versie. En zo kun je opbouwen naar gewenst resultaat.	



REFLECTIE WANDELING

1. Welk inzicht heb je dit weekend ontvangen en hoe wil je hier mee verder?
2. Vraag God om inzicht bijvoorbeeld op een bepaald gebied in je leven waar je inzicht in nodig hebt

tikva



A - AVSLAPPNING - RELAXATION

tikva

RELAXATION

Welke woorden komen er bij
jullie naar boven als je denkt
aan onze maatschappij?



tikva

RELAXATION - FYSIEKE EFFECTEN:

- Spierspanning verlaagd
- Bloeddruk verlaagd
- Beter slaapkwaliteit
- Stresshormonen nemen af
- sympatische zenuwstelsel kalmeert



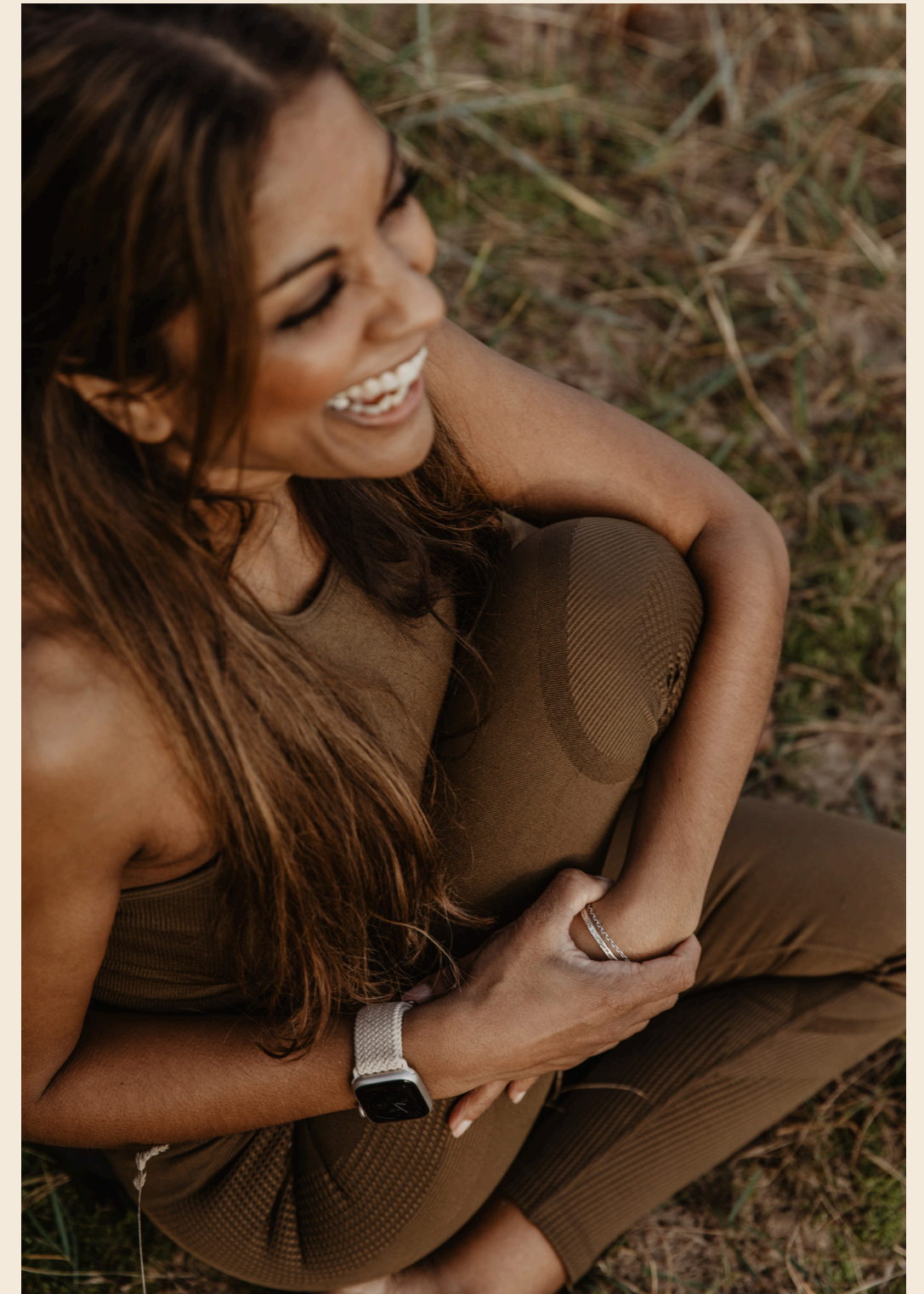
RELAXATION - MENTALE EFFECTEN

- Stress verlagend
- Verbeterd helderheid/co
centratie
- Verlaagd angst en zorgen
- Verhoogd creativiteit
- Ruimte voor stilte en
reflectie



RELAXATION:

- Stretching
- Muziek
- Bijbel



RELAXATION - STRETCHING

Fysiek

Mentaal

Ademhaling

Body Awareness



RELAXATION - MUZIEK

Stress verlagend

Draagt bij aan de ontspanning

Positieve invloed op stemming en gedachten

Focus en bewustzijn

Fysiek

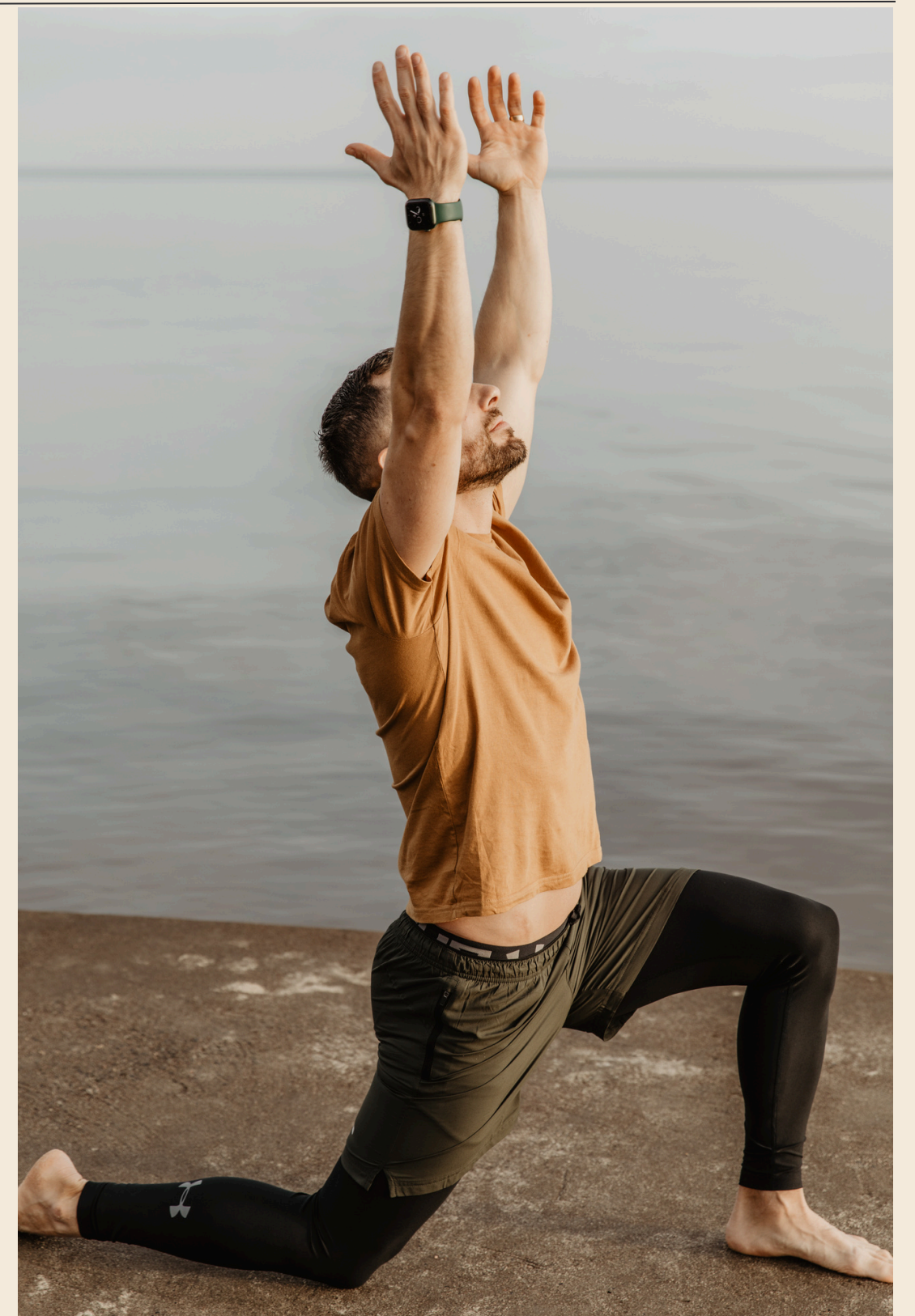
Verbeterd slaapkwiteit

RELAXATION - BIJBEL

Vrede

Hoop

Troost/geborgenheid



RELAXATION - A RELAXED VIEW

Een van hen, een expert in de wet, testte hem met deze vraag: “Meester, wat is het grootste gebod in de wet?” Jezus antwoordde: “Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dit is het eerste en grootste gebod. En de tweede is vergelijkbaar: Heb je naaste lief als jezelf. De hele Wet en de Profeten hangen aan deze twee geboden.”

– Mattheüs 22:35-40

RELAXATION - A RELAXED VIEW

Houd van God
Houd van de ander
Houd van jezelf



RELAXATION - A RELAXED VIEW

- Waar vind je je herstel? Hoe ontspan jij?
- Welke activiteiten doe je alleen voor jezelf, alleen omdat ze goed voelen?
- Wanneer zat je voor het laatst aan de voeten van Jezus en ontving je zijn levend sprekende woorden?
- Ben je klaar om hier een dagelijkse oefening van te maken?
- Hoe ziet jouw leven er vandaag uit? Heb je tijd voor deze opdracht?
- Wat haal jij weg om je evenwicht te bewaren?

MAKE TIKVA A LIFESTYLE



A life of Thankfulness
Grounded in the Word
Body, soul and spirit connected

tikva

Tikva vs Yoga

- Wat zeg jü? Wat zou jü zeggen?

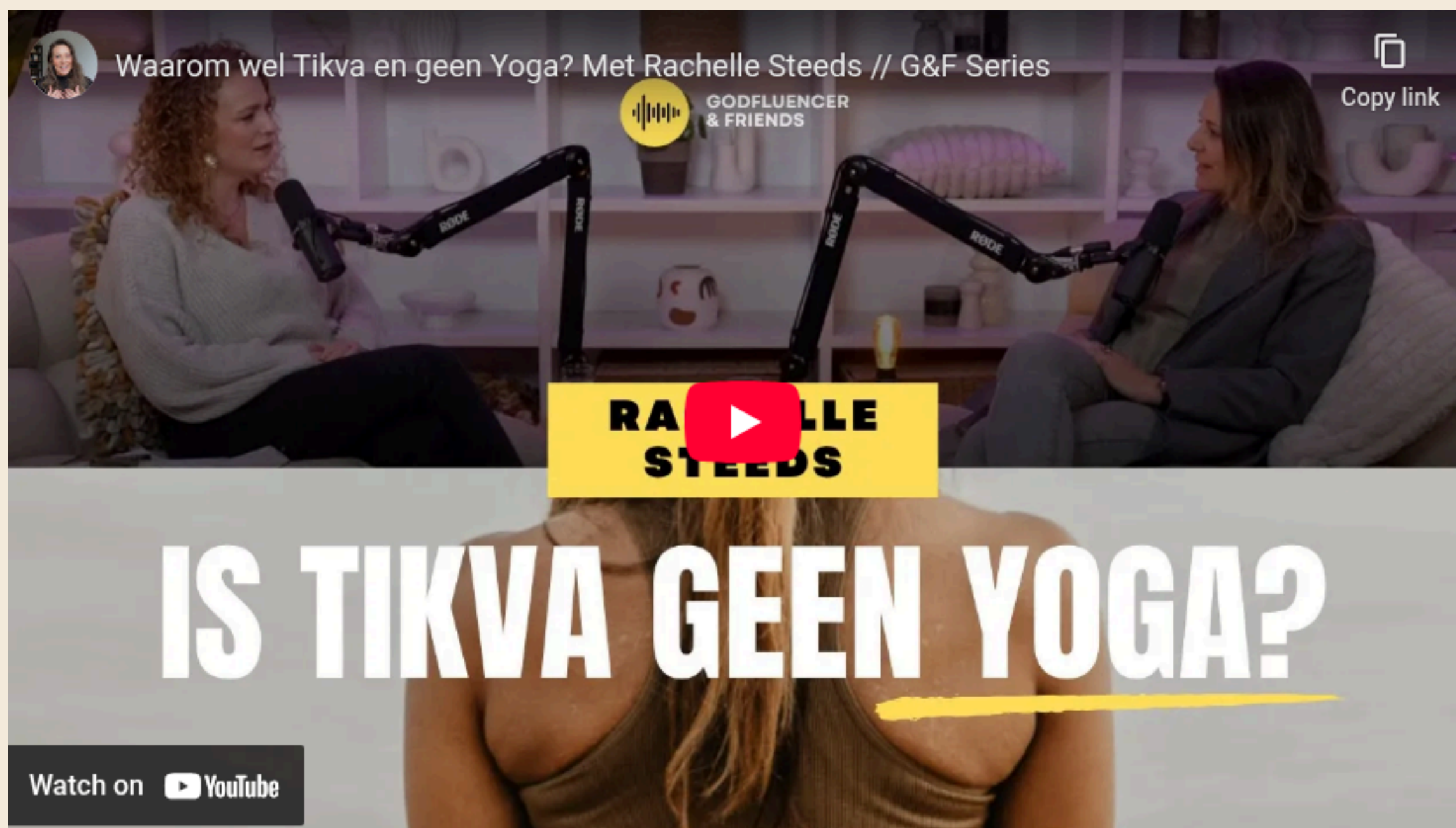


Tikva vs yoga

- Woord yoga 'juk' 'verbinden'
- Bewegingen Swedish gymnast
- Lichaam is tempel dus wat je met lichaam doet heeft geestelijke gevolgen, is verbonden.
- Ver van heidense rituelen
- Asana's Cyclus van warrior 123
- Ander doel: Denken, adem, beweging stil leggen
- Leeg maken vs vullen/voeden
- Gedachtengoed, oorsprong
- Yogi: niet los van spiritualiteit
- Discussie hoeft je niet aan te gaan
- Doe je eigen onderzoek
- Jij bent ambassadeur van Tikva: namens Tikva



Podcast: waarom Tikva geen yoga is



[LINK NAAR PODCAST TESSA VAN OLST](#)

tikva



HOE DOE JE EEN TIKVA LES?

tikva

TIKVA STRETCH LES

- 30-45 min Tikva les,
- 45-120 in totale tijd (voorbereiden, bidden, welkom heten, napraten)
- Begint met basispositie en ademtechnieken
- ‘Inleiding’ – loslaten van gedachten, zodat we kunnen volledige kunnen rusten in de les
- 5-10 oefeningen
- 3-5 minuten stilte (relaxation).
- C16 na de relaxtion
- 3-5 oefeningen om het lichaam wakker te maken met bewegingen
- opstaan met nummer F19
- eindigen met ‘Inleiding’ – moment van dankbaarheid
- totaal 3-7 Bijbelteksten tijdens de sessie
- Afsluiten met thee?
- Opruimen en afsluiten met dankgebed

TIKVA RELAX LES

- 30 min les, 45-60 in totale tijd (welkom heten, voorbereiden, bidden, napraten)
- vooral liggede oefeningen
- Aanspannen & ontspannen
- 3-7 oefeningen om het lichaam wakker te maken met bewegingen
- 3-7 Bijbelteksten of tekstgedeelte in geheel
- voorbeeld in manual

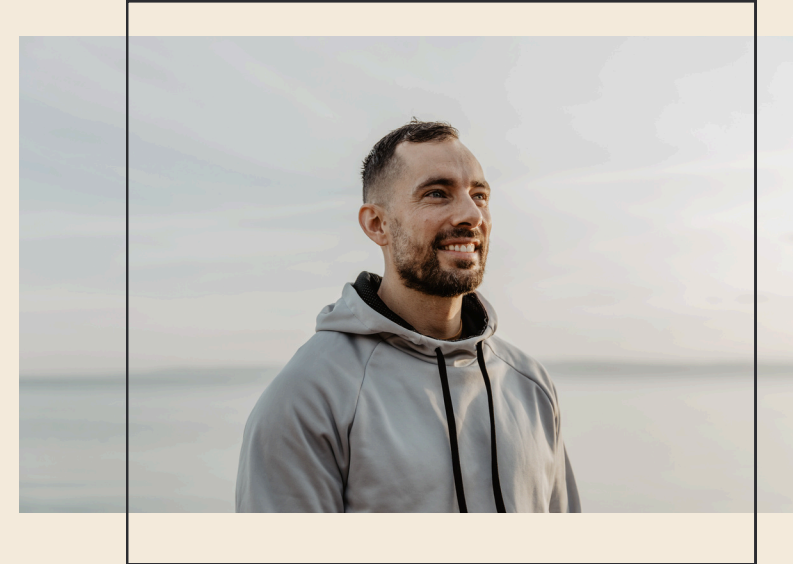
TIKVA LES

- Bereid de ruimte voor met matjes (stoelen), dekens en kussens
 - Pas de verlichting aan, niet te helder en niet te zwak.
 - Heet alle deelnemers welkom. Zeg dat je blij bent dat ze zijn gearriveerd en zorg ervoor dat ze zich welkom voelen.
 - Herinneren dat de mobiele telefoons tijdens de les in vliegtuigstand/stil moeten staan.
 - Zeg iets als...
 - Dit is jouw moment van ontspanning”
 - “Sluit je ogen” (keer even naar binnen) (zelf houd je je ogen open)
 - “Doe de bewegingen zoals bij jou past, niet forceren”
-
- Onthoud: jouw gereedschap tijdens de sessie is jouw stem en jouw vermogen om te observeren hoe het gaat met degenen die aan de sessie deelnemen. Spreek met een rustige stem, laat wat stilte tussen de verschillende opdrachten die je geeft. (Spreek zo min mogelijk!) Zorg ervoor dat je zelf in de rust bent en rustig ademhaalt, dan help je de deelnemers ook steeds rustiger te worden.

TIKVA LES

- Doe je voorbereiding in gebed
- Begin je les met gebed voordat deelnemers binnenkomen
- Vind een maatje
- Tarieven die we landelijke aanhouden
 - € 10 per les
 - € 80-90 voor strippenkaart met 10 lessen
 - € 25-30 per maand bij abonnement
- Bandcamp

DOELGROEP



wie
is jouw doelgroep

Man/vrouw,
leeftijd,
watvoor werk,
waar wonen ze? (welke
regio)
gezin of single,
hoe ziet hun leven eruit,
christen/niet
christen/welk geloof?

wat
is het probleem ?

Waar zijn ze naar op zoek?
Wat is hun vraag?
hun behoefte?
Waar zijn ze mee bezig?
Hoe kijken ze tegen
bepaalde thema's?

Waarom /waarop is tikva
het antwoord?

hoe
bereik je hen?

Welke media gebruiken
ze?
Hoe kun je ze het beste
bereiken?
Welke beelden en
woorden en ideeën
spreken hen het meeste
aan?

opdracht
voor thuis

Ga eens met je doelgroep
in gesprek.
Hoe zien zij rust?
Waar hebben zij behoefte
aan?
etcetera

tikva

tikva

Voordelen van Tikva op je gezondheid

Tikva wil handvatten bieden voor diegenen die een leven willen leiden in balans en vertrouwen met aandacht voor de hele persoon, geest, ziel en lichaam.



Gedachten

De bewegingen in Tikva zijn ontwikkeld met een fysiotherapeut en zijn ontworpen met als doel een verhoogde doorbloeding te bevorderen in spieren die het meeste worden beïnvloed door spierspanning en stijfheid. De bewegingen worden uitgevoerd in een rustig tempo, waarbij de deelnemer de bewegingsuitvoer aanpast aan zijn eigen kunnen. De bewegingen dragen bij aan verhoogde mobiliteit, verminderde stijfheid en verbeterde proprioceptie (bewegings- en positiegevoel) en lichaamsbewustzijn.

Ademhaling - verbinding met het zenuwstelsel en stress

Ademen is een functie die wordt aangestuurd door het zelfbesturende systeem van het lichaam, ook wel het autonome zenuwstelsel genoemd. Het autonome zenuwstelsel is verdeeld in het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische reageert op stress en het parasympathische wordt vooral in rust geactiveerd.

Er is aangetoond dat een kalme en langzame diepe ademhaling het autonome zenuwstelsel rechtstreeks beïnvloedt door de hartslag te verlagen. Dit leidt tot een verhoogde activatie van het parasympathische zenuwstelsel, wat ertoe bijdraagt dat het lichaam prioriteit geeft aan herstel en het opbouwen van lichaamsgeen reserves. Bestudeerde effecten hiervan zijn een verlaagde hartslag, bloeddruk en verminderde niveaus van stresshormonen. Bovendien verbeteren de stoelgang en de spijsvertering.

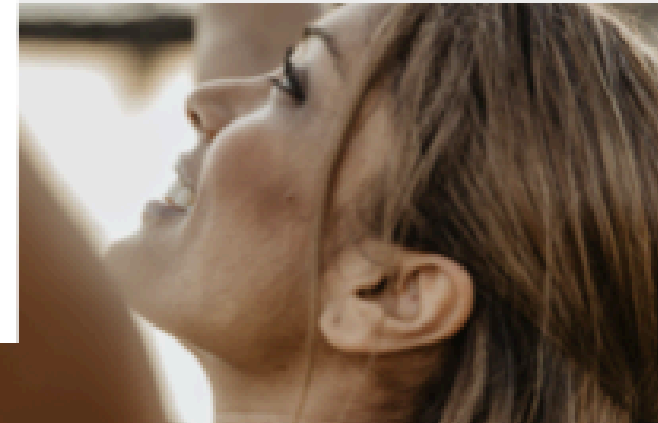
www.tikva.cc

www.tikva.cc

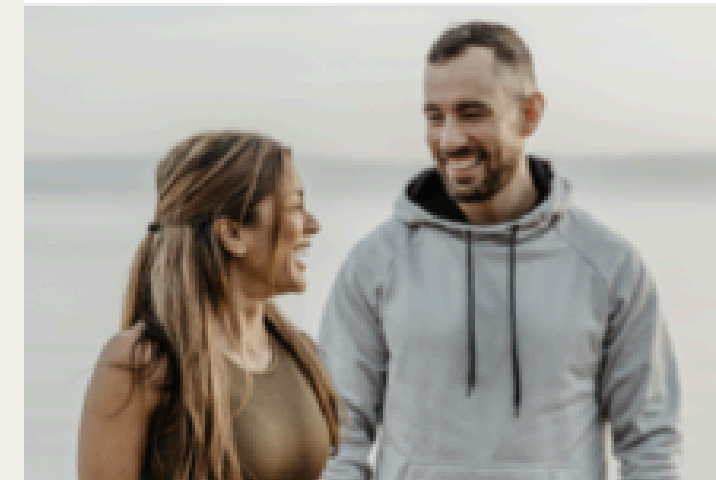
tikva

Tikva is een vorm van training die op een christelijk fundament rust

"Hij laat me neerliggen in groene weiden. Hij leidt me naar stille wateren. Hij herstelt mijn ziel." Psalmen 23



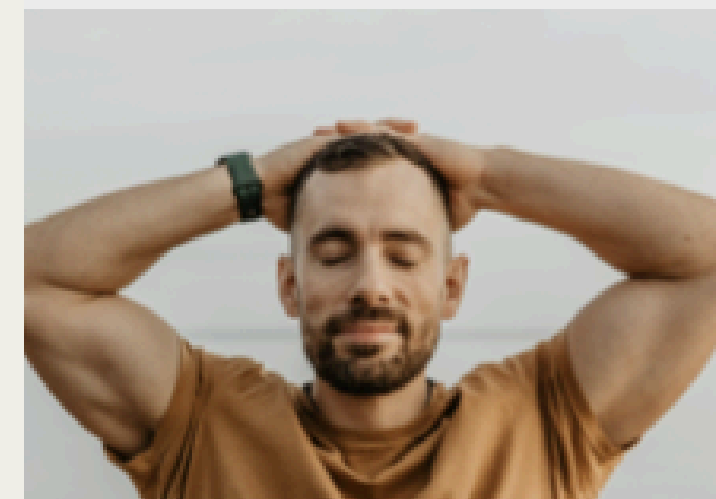
Tikva is voor wie een evenwichtig leven wil leiden voor geest, ziel en lichaam. Eenvoudige fysieke oefeningen voor meer mobiliteit en flexibiliteit worden afgewisseld met Bijbelse woorden op ontspannende muziek die speciaal voor Tikva is geschreven. De combinatie helpt je te vertragen, negatieve gedachten te veranderen en geeft hoop aan je hele wezen.



Je doet mee naar eigen vermogen, dat betekent dat iedereen kan deelnemen ongeacht eerdere ervaring.

Tikva betekent
HOOP

Wij bieden Tikva lessen aan!



PRAKTIJK EXAMEN

- Jezelf en deelnemer goed in beeld, jij vanaf de voorkant, ogen open.
- Dertig minuten
- Meer dan 7 oefeningen, herhalingen (4-8)
- Zo min mogelijk praten, niet in gesprek met deelnemer
- Aantal bijbelteksten (3-5)
- YouTube link
- goed voorbereid, leg papier op de grond voor je.

Waar letten we nog meer op?

- Kan jij mensen in de rust brengen? Geen afleiding.
- Kan je de oefeningen goed doen en (verstaanbaar) uitleggen?
- begin-midden-eind (inleiden, midden, relaxation, wake-up)

MEDEDELINGEN

Netwerkbijeenkomsten (online/offline)

Tikva **niet** als naam gebruiken KVK (in je bedrijf)

Tikva Nederland (team, vrijwilligers, structuur/admin)

Certificering (examen per jaar)

Promo (flyers, website, t-shirt)

Doorverwijzen

MEDEDELINGEN

- Whatsapp groepen
 - een voor mededelingen vanuit Tikva NL
 - een voor sociaal, vragen, gebedspunten
- Theorietest (uiterlijk 19 dec. inleveren)
- Praktijk examen (uiterlijk 6 jan. inleveren)
- Woensdag krijg je info per mail
- Groepsfoto
- Uitzegenen

MAKE TIKVA A LIFESTYLE



A life of Thankfulness
Grounded in the Word
Body, soul and spirit connected

tikva

ALS HET NIET GAAT ZOALS JE WILT

Hoe ga je om met het leven als de dingen niet gaan zoals je wilt of van plan bent?

Tikva is geen wondermiddel, maar het zal je helpen goede routines te behouden die je kunnen helpen groeien, genezen en ontwikkelen op de manier die je graag wilt.

Wat is jouw strategie voor als het leven niet verloopt zoals gepland.

Berthold Gunster



**Zoals
verwacht
loopt
alles
anders**

Een nieuwe visie op omdenken