

**Cursusdag Healthy Ageing
Gezichtsdiagnose & Do-In
gegeven door:
Gonnie van de Lang & Noëlle Mertens-Oosterwaal**



*'Het gezicht is de blauwdruk van wie we zijn en wie we worden,
het vertelt ons over onze sterke en onze zwakke punten'*

Gezichtsdiagnose is een eeuwenoude techniek in de Oosterse geneeskunde en wordt gebruikt om meer te leren over de gezondheidstoestand van de persoon. Het gezicht weerspiegelt belangrijke informatie over de lichamelijke- en geestelijke conditie. In het gezicht zijn de huidgebieden van energiebanen en reflexzones van alle organen en systemen te vinden. Het gezicht wordt niet voor niets 'de spiegel van ons binnenste' genoemd. Emoties, zorgen, stress en persoonlijkheid komen tot uitdrukking in het gezicht. Markeringen, lijnen, verkleuringen en onzuiverheden zeggen iets over het functioneren van een bepaald orgaan of systeem. Deze cursusdag is verdeeld in een theorieel deel en een praktijkdeel waarbij verschillende Do-In oefeningen in relatie met healthy ageing worden behandeld.

Programma ochtenddeel Gonnie

- Inleiding gezichtsdiagnose
- Factoren die veroudering versnellen
- Aspecten die een snellere veroudering voorkomen
- Huidgebieden en reflexzones in het gezicht vlg. de Chinese visie
- Orgaanzwakte die zich kunnen uiten in het gezicht vlg. de Chinese visie
- De emotionele betekenis van rimpels in de gezichtsdiagnose
- Een Chinese gezichtsdruppunt massage op jezelf toegepast.

Programma Do-In training middagdeel Noëlle

- Doel van training Do-In: de stem in je hoofd is soms zo aanwezig en overheersend dat je de stem, de signalen van je lichaam niet meer waarneemt en hoort. Door te trainen schenk je aandacht aan je lijf en komt er rust in je hoofd. Je bouwt zo je lichamelijke veerkracht op ter voorkoming van lusteloosheid en ter versterking van de algemene conditie. Reacties op de trainingen zijn onder andere: 'Ik heb meer energie / Ik ben minder moe / Ik voel me sterker in mijn werk'.
- **Do-In training**
Do-In is een Japanse bewegingsvorm. Door regelmatig rek- en strekoefeningen te doen, wordt ook jouw lichaam soepeler en genees of voorkom je stijfheid, pijn en andere klachten. Stijfheid wil zeggen: verlies van de volle bewegingsvrijheid van je gewrichten en spieren. Stijfheid is tegenwoordig zo iets gewoons, dat het niet eens meer als zodanig wordt herkend en als het wordt herkend, wordt het geaccepteerd als een natuurlijk verschijnsel waar je niets aan kunt doen.
Do-In Training bestaat uit een aantal onderdelen:
 - opwarmingsoefeningen ter voorbereiding op de meridiaan strekkingen
 - meridiaan strekkingen
 - concentratie- en meditatieoefeningen voor het opbouwen van "ki" (levensenergie)
 - ademhalingstechnieken en harmonisering van de ademhaling.

Voor wie

Deze inspirerende eendaagse cursus is voor therapeuten, do-in en qigong beoefenaars, yogadocenten en ieder die geïnteresseerd is. De oefeningen en technieken zijn vernieuwend en het effect is direct merkbaar en zichtbaar.

Docenten

Noëlle Mertens-Oosterwaal heeft zich gespecialiseerd in Oosterse bewegingsvormen en behandelingen. Do-In, Qigong, Shiatsu, Voetreflex, Stress en Burn-out begeleiding. Zij heeft in de afgelopen 20 jaar veel trainingen gegeven, de jaartraining voor therapeuten georganiseerd en het Vitaal & Gezond Doe-Boek en het Vitaal & Gezond werkboek geschreven zodat de praktijk en theorie van de elementenleer toegankelijk worden. www.keepintouch.nu

Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist en kleurenpunctorist. Daarnaast is zij werkzaam als yoga en zhi neng qigong docent. Zij heeft verschillende scholingen op het gebied van gezichtsdiagnose gevolgd bij autoriteiten zoals: dr. Lillian Bridges, Deirdre Courtney, dr. Ping Zhang en vele anderen. Zij heeft verschillende boeken geschreven op gezondheidsgebied en schrijft regelmatig voor gezondheidsbladen. www.vandelang.nl

Datum	Vrijdag 1 juni 2018
Tijd	10.00 tot 16.00 uur. Inloop 9.45 uur Ochtenddeel Gonnie 10.00 tot 12.30 uur 12.30 tot 13.15 uur lunch Middagdeel Noëlle 13.15 tot 16.00 uur
Kosten	€ 115,00 (inclusief BTW) informatiemap, koffie/thee en een heerlijke gezonde lunch. Zie betalingsvoorwaarden blad 3.
Aantal deelnemers	Maximaal 20 personen
Mee te nemen:	schrijfmateriaal, handspiegel, zo mogelijk een yogamat en zitkussen. Er zijn verschillende yogamatten en kussens aanwezig. Makkelijke kleding om in te oefenen dragen.
Opgave:	middels het zenden van een email gonnie@vandelang.nl of 0546-577070 U krijgt na de opgave een bevestiging via mail of telefoon. Cursusgeld €115,00 (incl. BTW) uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de cursus via de bank te voldoen t.n.v. G. van de Lang, banknummer: NL28 RABO 015 7901 777 onder vermelding van 'cursus gezichtsdiagnose en do-in'. Je inschrijving wordt dan definitief.
Locatie:	Zalencentrum Het Brandpunt in Baarn, Oude Utrechtseweg 4 A. Gratis parkeren is mogelijk op het plein naast de kerk. Het centrum ligt 5 minuten van het bus en treinstation. Zie de site www.paaskerk.nl 035-5426920

Hoop je te ontmoeten bij de cursusdag.

Warme groet,

Noëlle Mertens-Oosterwaal & Gonnie van de Lang

Betalingsvoorwaarden

Indien je de cursus gaat volgen is het mogelijk een plek te reserveren. Deze is definitief zodra het cursusgeld is ontvangen. Het bedrag dient uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Het bewijs van betaling ontvang je op de cursusdag.

Annulering door docenten

Bij onvoldoende deelname of overmacht kan de cursus door de docenten worden geannuleerd en wordt het geld binnen 7 dagen volledig gerestitueerd.

Annulering door cursist

Mocht je door omstandigheden verhinderd zijn deel te nemen aan de cursus waarvoor je je hebt ingeschreven, dien je dit uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de cursus per mail of telefonisch door te geven.

Bij latere annulering (binnen 14 dagen voor aanvang van de cursusdag) wordt het geld niet gerestitueerd.

Bij ziekte zal er in overleg met je gekeken worden naar een andere datum indien de cursus ook op andere dagen wordt gegeven. Het is in overleg mogelijk iemand anders voor jou in de plaats de cursus te laten volgen.