

In je eigen kracht staan, goed in je basis
Onder leiding van: Gonnie van de Lang



'Houd het hoofd koel en de voeten warm' is een oud gezegde dat de meeste mensen niet zo ervaren. Door alle dagelijkse drukte wordt een overgroot deel van onze aandacht opgeëist door het hoofd. Alle verantwoordelijkheden en eisen die er aan ieder worden gesteld maken het steeds moeilijker om in het -hier en nu te zijn- en -in je eigen kracht en basis te zijn -. Ondanks dat we weten dat de buik de plaats voor onze kracht en ons centrum is zijn wij vaak meer in ons hoofd dan in onze buik. Dit op tijd signaleren en de energetische disbalans in het lichaam herstellen is van belang. Binnen deze workshop gaan wij oefenen en ervaren hoe het voelt om in je eigen kracht te zijn.

De workshop bestaat uit een ochtendprogramma met theorie:

- Basisbegrippen zoals centeren, gronden, in je eigen kracht zijn
- Basis principes van de traditionele Chinese geneeskunde: yin en yang, Qi en de vijf elementenleer
- Het chakrasysteem uit de Indiase leer in relatie met centeren en gronden
- Lichamelijke en geestelijke klachten die wijzen op een ongegrond en ongecenterd zijn
- Adviezen en hulpmiddelen om te gronden en te centeren en in je eigen kracht staan
- Adviezen op het gebied van voeding en leefwijze

Het middagprogramma bestaat uit praktijk:

- Grondings- en centeroefeningen, houdingsoefeningen, testen van elkaar,
- zwaartekracht ervaren, voetoefeningen, ontspanning- en adem oefening.
- Ervaren, voelen en oefenen.

Gonnie van de Lang, geeft yogalessen sinds 1989 en is opgeleid bij de Stichting Yoga & Vedanta. Zij heeft zich gespecialiseerd in yoga bij therapeutische klachten en de chakra therapeuten opleidingen gevolgd. Vandaaruit zich verdiept in de Chinese geneeskunde en verschillende opleidingen gevolgd. De opleiding Chi Neng Qigong level 1 en 2 gevolgd en Tai Chi Tao. Op therapeutische gebied de opleiding tot kleurenpuncturist en bij de academie Qing bai Chinese geneeskunde gestudeerd en afgestudeerd als acupuncturist.

Vanuit haar praktijk voor yoga en Chinese geneeswijzen behandelt zij mensen met gezondheidsklachten en geeft zij yogalessen. Tevens geeft zij als verpleegkunde lerares les op een ROC in Zwolle. Zij heeft verschillende boeken geschreven over gezondheidsoefeningen en schrijft regelmatig artikelen in verschillende vakbladen. De boeken zijn op de workshop te koop met een speciale korting voor cursisten.

Informatie: www.vandelang.nl

Datum	zaterdag 14 januari 2017
Tijd	10.30 tot 16.30 uur.
Kosten	€92,50 excl. 21 %BTW
Opgave	Bij Zweiersdal in Oosterbeek info@zweiersdal.nl

Erkend als bijscholing door de VYN: aantal studiepunten is aangevraagd, zie workshop schema op de website voor het aantal punten.