

# Workshop in Baarn

## “Healthy ageing met Zhineng Qigong”

gegeven door: Irma van Tuil & Gonnie van de Lang



Iedereen wil ouder worden maar niemand wil oud zijn. In deze workshop worden de gedachten op het ouder worden vanuit de Chinese- en Westerse geneeskunde behandeld met leefwijze, voedingsadviezen en hulpmiddelen. De theorie wordt afgewisseld met praktijk. In de middag wordt de Taiji Ball Qigong behandeld en geoefend. Deze oefeningen zijn eenvoudig uitvoerbaar en zeer effectief en ontspannend. De oefeningen vertragen het verouderingsproces en versterken het immuunsysteem. Zeer gezond makend voor de longen en hartenergie en voor de soepelheid van alle gewrichten, pezen, spieren en voor het beenmerg. De diepte werking is door te voelen in het gehele lichaam. De deelnemer krijgt een cursusmap met uitgebreide informatie over de behandelde theorie. Een dag met veel vernieuwende oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan of te integreren in je lessen. De ochtend wordt verzorgd door Gonnie en de middag door Irma.

### Ochtendprogramma theorie Gonnie

- Oorzaken van veroudering volgens de TCM (traditionele Chinese Medicine)
- Invloeden op veroudering
- Belang oefenen en bewegen
- Hartfeiten, risico's en oorzaken veroudering
- Voeding en verzuring
- Voeding volgens TCM
- Tips om gezond oud te worden

### Ochtend praktijk Qigong

- Gewrichten losmaken
- Anti aging oefeningen met acupunctuurpunt massage
- Milt- en nierenergie versterken
- Adem- en ontspanningsoefening

### Middag programma Irma

- Theorie over het membraam weefsel dat alles met alles verbindt
- Voelen en herkennen van spanning en diepte ontspanning
- Uitleg over Taiji Ball qigong met de werking daarvan
- Demonstratie van oefeningen en vooral veel oefenen daarvan.

De dag zal bestaan uit een combinatie van theorie, praktische toepassingen, tips en praktijk met oefeningen voor de algehele vitaliteit.

### **Voor wie**

Voor alle belangstellenden, therapeuten, zhineng qigong instructeurs en beoefenaars, yoga docenten en beoefenaars, die hun blik willen verruimen.

De oefeningen zijn zeer vernieuwend en het effect is direct merkbaar.

### **Docenten**

**Irma van Tuil** is Zhineng Qigong instructeur level 1 en 2 met de kinderspecialisatie. Zij heeft de opleiding "Holistic Clinical Therapy" tot Qigong therapeute gevolgd in Maleisië en werkt in het team van leraar Ooi Kean Hin. Zij heeft een praktijk als Qigong therapeut en is werkzaam als instructeur met een brede ervaring. Zie: [www.bambootiger.nl](http://www.bambootiger.nl)

**Gonnie van de Lang** is acupuncturist, kleurenpuncturist, yoga en zhi neng qigong instructeur level 1 en 2. Zij heeft een praktijk en is werkzaam als yoga en qigong docent met een brede ervaring. Zij heeft verschillende boeken geschreven op gezondheidsgebied en schrijft regelmatig voor gezondheidsbladen. Zie: [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)

**Datum:** **Vrijdag 15 december 2017**

**Tijd:** 10.00 tot 16.30 uur. Inloop 9.30 uur  
Ochtenddeel Gonnie 10.00 tot 12.45 uur  
12.45 tot 13.45 uur lunch  
Middagdeel Irma 13.45 tot 16.15 uur  
16.15 uur tot 16.30 uur vragen en evaluatie

**Kosten:** € 115,00 (inclusief 21 % BTW) informatiemap, koffie/thee en een heerlijke, gezonde lunch.

**Aantal deelnemers:** minimaal 15 personen en maximaal 20 personen

**Mee te nemen:** schrijfmateriaal, makkelijke kleding aandoen en sokken.  
Een dikke handdoek of yogamat, of plaid.

**Opgave:** middels het zenden van een email [gonnie@vandelang.nl](mailto:gonnie@vandelang.nl) of 0546-577070  
U krijgt na de opgave een bevestiging via mail of telefoon.  
**Cursusgeld €115,00** ( incl. 21 % 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 'workshop zhineng'.  
Je inschrijving wordt dan definitief.  
De boeken van Gonnie zijn met korting te koop op de workshop.  
Tevens zijn er boeken van Ooi Kean Hin te koop.

**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](http://www.paaskerk.nl) 035-5426920

Hoop u te ontmoeten op de workshop.

**Warme groet,**

Irma van Tuil & Gonnie van de Lang