

Workshop in Velp

“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 Westerse en TCM (traditionele Chinese Medicine)
- Invloeden op veroudering
- Belang oefenen en bewegen
- Hartfeiten, risico's en oorzaken veroudering
- Voeding en verzuring
- Specifieke aandacht voor voeding voor het aarde element
- 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

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

Datum: **Vrijdag 9 maart 2018**

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 BTW) informatiemap, koffie/thee en een heerlijke, gezonde lunch. Zie betalingsvoorwaarden blad 3.

Aantal deelnemers: minimaal 15 personen en maximaal 20 personen

Mee te nemen: schrijfmateriaal, makkelijke kleding aandoen en sokken.

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 '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: Parkstaete zalencentrum in Velp, parkstraat 3 (Velp bij Arnhem)
(de navigator op nummer 1 zetten). ROUTE zie www.parkstaete.com
Op de site staat vermeld hoe u het beste kunt rijden.

Hoop u te ontmoeten op de workshop.

Warme groet,

Irma van Tuil & Gonnie van de Lang

Betalingsvoorwaarden

Indien je de workshop 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 workshopdag.

Annulering door docenten

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

Annulering door cursist

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

Bij latere annulering (binnen 14 dagen voor aanvang van de workshop) wordt het workshopgeld 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.