



**NIEUWSBRIEF CNGO**  
**DECEMBER 2018 /**  
**JANUARI 2019**  
Samengesteld door Rinus van den Broek

**Inhoud:**

- \* **CNGO is gesloten tussen Kerst en Nieuwjaar**
- \* **Vrijwilligers gezocht**
- \* **Opnieuw goede resultaten op STN festival in Utrecht**
- \* **Zorgverzekeraar CZ groep vergoed natuurgeneeswijze niet meer.**
- \* **Zondag 16 december Qigong workshop van de Helende Klanken.**
- \* **Zondag 6 januari korte workshop buikdansen (Qi flow belly dance).**
- \* **Zondag 13 januari Qigong workshop in de 5 elementen.**
- \* **Kado tips voor Sint of Kerst.**
- \* **wie gaat er op 12 januari mee naar The Gambia**

**CNGO is gesloten tussen Kerst en Nieuwjaar**

In de vorige Nieuwsbrief hebben we een verkeerde sluitingstijd aangegeven. Hiervoor onze excuses.

**Het CNGO is gesloten met ingang van maandagavond 24 december tot en met dinsdag 2 januari 2019.**

Maandagochtend 24 december zijn er nog lessen. Professor Wen is dan afwezig. De Qigong leerlingen van Wen kunnen om 9.30 uur deelnemen aan de Qigong les van Louis. Rinus van den Broek zal om 10.45 uur een Qigong les verzorgen voor iedereen met interesse. Daarnaast is er om 10.45 uur nog een les in Taijiquan van Louis.

**Op woensdag 3 januari starten onze lessen weer als vanouds.**

**Vrijwilligers gezocht.**

Vrijwilligers zijn belangrijk voor onze kleine sportschool. We zoeken medewerkers voor ons schoonmaakteam. In ruil voor gratis lessen en enkele samenkomsten per jaar.

**Opnieuw goede resultaten van CNGO op STN festival in Utrecht**

10 November j.l. waren de landelijke kampioenschappen in Taijiquan en Push Hands in het sportcentrum Olympos in Utrecht. Leerlingen van het CNGO hebben opnieuw bijzonder goed gepresteerd en haalden eerste en tweede prijzen. Met dank aan de docenten Wen Qin en Chris Stolk. Hier volgen de uitslagen:

**In de competitie Fixed step Pushing Hands voor mannen en vrouwen (= wedstrijden voor zelfverdediging in 2 tallen), behaalde Marie Antoinette Sondejker de 2<sup>e</sup> plaats.**

Een knappe prestatie! Ook de winnaar Arnold Ruitenber uit Ede was een bekende: hij was leerling van onze Bocam beroepsopleiding en van de aanvullende 2-jarige specialisatie voor Taijiquan docent.

**De 2<sup>e</sup> plaats in de categorie ‘groepen 47 Vorm Yangstijl’ werd behaald door Hanneke van den Berg, Anita van der Ham, Luuk Heerkens, Geert Linders, Inge Nagtzaam, Piet Schuermans, Ed Twigt en Lidia Twigt. (het verschil met de eerste plaats bedroeg slecht 0,03 punten!)**

**Een 1<sup>e</sup> plaats (!) in de '42 Vorm yangstijl'** door Wen Qin, Brigitte Vogel en Richie Tessensohn

**Een 1<sup>e</sup> plaats (!) in de 'Waaier Wapenvorm'** door Wen Qin, Brigitte Vogel en Richie Tessensohn.

**Een 1<sup>e</sup> plaats (!) in de 'Zwaard Wapenvorm'** door Wen Qin, Brigitte Vogel, Lida Twigt en Richie Tessensohn



Winnaars van de Zwaardvorm.

De groep van de '47 Vorm Taijiquan'.

### **Zorgverzekeraar CZ groep vergoed natuurgeneeswijze niet meer.**

Einde november hebben de cliënten van vele goed opgeleide professionele therapeuten in de complementaire zorg zonder enig overleg te horen gekregen dat de CZ groep behandelingen per 1 januari 2019 niet meer vergoed.

Tot de CZ groep behoren CZ, Ohra, Nationale Nederlanden, Iza en Interpolis.

Bocam valt onder natuurgeneeswijze. Dit betekent dat de CZ groep consulten van Bocam therapeuten niet meer vergoed.

Geen verstandig besluit omdat we uit ervaring weten dat het werk van Bocam therapeuten de zorgverzekeraar veel geld oplevert. Vrijwel altijd horen we van onze cliënten dat ze minder medicijnen gebruiken, minder gebruik maken van specialisten en in sommige gevallen zelfs dat een geplande operatie of ziekenhuisopname niet door gaat. Ook helpen we veel cliënten waarbij fysiotherapie niet voldoende werkt.

Wanneer u vergoeding van diverse vormen van natuurgeneeswijze belangrijk vindt is overstappen naar een andere zorgverzekeraar de enigste optie. Wanneer u overstapt laat de verzekeraar dan ook weten waarom u dit doet!

Overstappen kan door vóór 31 december 2018 uw verzekering schriftelijk of per email stop te zetten. U heeft dan tot 1 februari 2019 de tijd om een nieuwe keuze te maken.

### **Zondag 16 december Qigong workshop van de Helende Klanken.**

De Helende Klanken is een veel gebruikte en effectieve vorm van Qigong.

Hieronder een stukje van docente Marian Scherpenisse over deze workshop:

*"De Helende Klanken is een taoïstische meditatievorm die gebruik maakt van klanken. Deze klanken hebben een helende invloed op het gehele lichaam en de organen in het bijzonder. Ze leiden de Qi diep naar binnen waardoor de organen sterker worden.*

*Volgens de Taoïstische visie kunnen de klanken door hun trilling het lichaam in evenwicht brengen en ziektes wegnemen. Ze laten de gestagneerde Qi weer stromen en drijven gifstoffen uit.*

*Door het herhalen van de klank wordt een steeds diepere ontspanning bereikt. Het orgaan ontspant waardoor de vitaliteit ervan toeneemt. Daarnaast brengt het de emotie die bij het orgaan hoort in balans. De inhoud van de workshop:*

*Tijdens de workshop beginnen we met Qigong die het lichaam losmaakt, de keel opent en de kaken ontspant. Daarna gaan we door met een Qigong oefening die voorbereid op de Helende Klanken en de adem reguleert.*

*Vervolgens oefenen we in traditioneel zittende vorm de Helende Klanken. Met onze aandacht proberen we een klank naar binnen te brengen en de werking in het lichaam waar te nemen. Daarna zullen we de klank koppelen aan een bijbehorende beweging, die de werking nog verdiept en intensiveert”.*

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage voor CNGO leden is € 62,50 (niet-leden betalen € 70,-).

### **Workshop Qi-Flow Bellydance zondag 6 januari, 10.00 – 12.30**

Buikdans, of Oriëntaalse dans, is elegant, sensueel en bekrachtigend vrouwelijk. Het is een dansvorm die als zowel hemels als aards ervaren wordt, diep geworteld in de oudheid en inmiddels in volle bloei over de hele wereld.

Bij Qi-Flow Bellydance en in deze workshop gebruiken we betoverende bewegingen van deze dansvorm om tot een ‘flow state’ te komen. Dit is een toestand van verhoogd gewaarzijn en focus, gepaard met een gevoel van vitaliteit, creativiteit, plezier, en volledig opgaan in dat wat er gedaan wordt.

Omdat de techniek en bewegingen eenvoudig gehouden worden, ontstaat er ruimte voor een steeds dieper en rijker wordende ervaring, en geef je je lichaam en geest een cadeau dat heelt, harmoniseert en zowel wortels als vleugels geeft! Voor alle niveaus. Bijdrage is € 15,---

### **Zondag 13 januari workshop in de 5 elementen Qigong.**

Ook deze workshop wordt gegeven door Marian Scherpenisse. Een toelichting:

*“Een hele fijne serie om te doen in een vloeiende beweging. De vijf oefeningen zijn gerelateerd aan de 5 elementen. De nadruk ligt op het voelen en laten stromen van de Qi in de meridianen.*

*Bij elke oefening bekijken we de meridiaan die hoort bij het yin deel van het element, respectievelijk lever, hart, milt, longen en nieren. Door de oefening maken we contact met het orgaan en harmoniseren de energie in dit element.*

*Wanneer een element uit balans raakt, is dat niet alleen merkbaar in lichamelijke klachten, maar het heeft ook effect op onze emoties. Door het element te harmoniseren kunnen we negatieve emoties beter loslaten en ons open stellen voor de positieve emoties”*

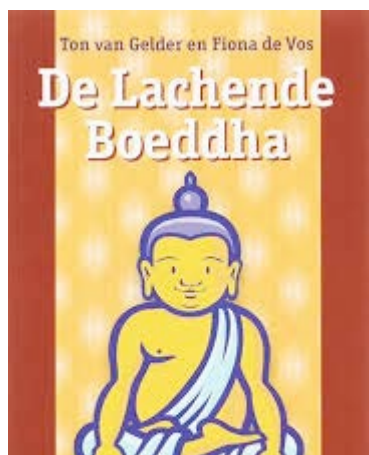
De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur. De bijdrage voor CNGO leden is € 62,50 (niet-leden betalen € 70,-).

### **Kado tips voor Sint of Kerst.**

**De Vijf Elementen leer is een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeswijze.** Zowel voor diagnose als om je gezondheid te verbeteren. Vijf groepen van organen die elkaar voeden en elkaar controleren. Zo kunnen Vuur- (hart-)klachten ontstaan omdat het Element Water (nieren) niet voldoende sterk is. Want zoals de Chinezen zeggen “het Water blust het Vuur”, m.a.w. de nieren zijn belangrijk voor een goede werking van het hart.

Over de 5 elementen hebben we eerder in nieuwsbrieven gesproken. Binnenkort ook op onze site onder ‘Filosofie’ informatie over dit onderdeel van de natuurfilosofie.

De Vijf Elementenleer is niet alleen belangrijk in de acupunctuur of in de bewegingsleer. Ook voeding is van groot belang voor een gezonde samenwerking van de Vijf Elementen. Hieronder drie boeken over de 5 Elementen:



**De Lachende Boeddha** met als ondertiteling

“De weg van de minste weerstand naar gezondheid, wijsheid en geluk”.

Een fijn leesbaar boekje over de Chinese Geneeswijze.

Met veel aandacht voor de emoties en de gezondheid van je organen volgens de Vijf Elementenleer.

Bijvoorbeeld over het Element Aarde: “Tobben en de miltenergie – ik en de ander”, over het Element Vuur “Onrust en de hartenergie – ik en het groter geheel”, enz. Prijs € 13,50

**Boek: Voeding volgende de Vijf Elementen**, van Barbara Temelie. Over de uitgangspunten van de Chinese geneeswijze (bijvoorbeeld is de ziekte Yang of Yin); de werking van vele voedingsmiddelen en wat je per seizoen het beste kunt eten om gezond te blijven (c.q. te worden). Met voedingsmiddelen poster. Prijs € 16,50

**Boek: Het Vijf Elementen Kookboek** van Barbara Temelie. In dit boek vele recepten en informatie over gezond voedsel per seizoen. Met voedingsmiddelen poster. Prijs € 16,50

Over massage: **het boek AKUMASSAGE van Jan van Baarle**, voor slechts € 7,50  
Zeker voor masseurs een interessant boek. Met beschrijving van de loop van de meridianen en de plaats van punten; massage methoden; psychische en fysieke symptomen en uitleg van yin en yang en de vijf elementen.

**Een mooie handgemaakte rugzak of tas uit West Afrika.** De helft van de opbrengst gaat naar goede doelen in The Gambia. Stoffen tassen en rugzakken vanaf €14,50, damestasjes van geiten leer met binnenin een Afrikaans motief van katoen € 24,50 of een prachtige bedsprei of tafelkleed van Tie Dye. Van uitwasbare katoen, de kleuren vervagen niet! 2 bij 1.5 meter nu van € 30,-- voor € 22,50 en 3 bij 3 meter nu van € 45,-- voor € 30,--

**Een doos met twee jade qigong ballen.** In China is het oefenen met deze ballen een zeer veel gebruikte methode om je gezondheid te verbeteren. Door in iedere hand links- en rechtsom te draaien met de ballen versterk je: de circulatie vanuit het hart, bloeddruk en hartritme worden stabiel; de hersenschors wordt actief waardoor de hersenhelften beter samenwerken wat helpt tegen hersenbloeding, dyslexie, slecht slapen en meer; door de ballen te verwarmen worden gewrichtspijnen minder (= via kringloopmeridiaan). Zie ons uitgebreide informatie stencil. Prijs € 17,50

**En tot slot De Roos van Jericho, een plant waarover in de bijbel wordt gesproken..**

*De roos van Jericho (selaginella Lepidophylla) is afkomstig uit waterarme en tropische gebieden. De vreemde plant werd eerst door de kruisvaarders en later door pelgrims in de middeleeuwen uit nieuwsgierigheid naar Europa gebracht en bewonderd.*

*Een plant die nooit sterft! De roos van Jericho is een wonder der natuur-honderden jaren levend zonder water en grond in extreme hitte en kou. Deze merkwaardige plant kan men zo vaak je wil laten bloeien en weer laten indrogen. Wie haar voor het eerst ziet, houdt het niet voor mogelijk, dat deze ogenschijnlijk levenloze knol binnen enkele uren een groen gewas kan zijn.*

*In Mexico wordt zij gebruikt voor voodoo rituelen om geld, geluk en liefde te genereren. Als talisman is zij in staat om negatieve energie te absorberen. Die eigenschap zien we ook terug bij de Bedoeïenen. Daar wordt zij ingezet om de bevalling te verlichten. Zij drinken hiertoe het water waarin de plant gekweekt word.*

*Woestijn sjamanen leggen de droge plant op een aangedaan deel van een ziekte en besprenkelen het met water. Terwijl de plant zich opent prevelen zij magische spreuken.*

*Doordat de wortels onder invloed van het water weer contact zoeken met de aarde absorberen zij pijn en ongemak. Na de behandeling word de plant terug gegeven aan moeder natuur zodat de plant gereinigd kan worden door de wind.*

*De plant is thuis makkelijk te onderhouden. Een droge bol zal in een ondiepe schaal met vers water binnen een aantal uren ontluiken. Het water dient elke dag verversd te worden. Het is belangrijk dat de plant na elke periode van "bloei: (ongeveer een week) weer de kans krijgt om helemaal in te drogen. Het water waarin de plant heeft gestaan kun je gebruiken bij rituele reiniging van het huis, lichaam of gebruiksvoorwerpen. De groene plant helpt de lucht weer schoon en fris te houden en in droge vorm weert het insecten. Prijs € 8,50*

## **Wie gaat er op 12 januari mee naar The Gambia?**

Midden in de winter 10 dagen met Anky en Rinus naar de zon. Luiëren op het strand, zwemmen in zee of in het zwembad en 's avonds genieten van Afrikaanse muziek en acrobatiek. Vertrek zaterdag 12 januari, retour op maandag 21 januari, vliegtijd is 6 uur.

In het 3 sterren hotel Palm Beach (zie internet) met ontbijt, inclusief de vliegreis, bagage en transfer naar en van het hotel, voor € 790,- p.p. (gebaseerd op 2 persoonskamers, voor een 1 persoon kamer betaal je € 195,- extra).

Een heerlijk land met vriendelijke mensen, niet voor niets wordt Gambia "The smiling coast" genoemd. Gambia heeft in totaal 540 vogelsoorten en is dan ook het geliefdste land voor 'birdwatchers'. Ook zijn er veel senioren uit Nederland die in dit land een eigen huisje hebben om te overwinteren.

### **Programma:**

In de ochtend voor het ontbijt doen we een uurtje Qigong. Na het ontbijt (=tot 10.00 uur) kunnen we in overleg nog een uurtje besteden aan bijvoorbeeld de Chinese Natuurfilosofie of een van de vormen van geneeswijze.

In de middag kun je deelnemen aan diverse uitstapjes (zie hieronder). Deze zijn niet bij de prijs inbegrepen.

Het is mogelijk om deel te nemen aan uitstapjes van reisorganisatie Corendon, maar deze zijn prijzig.

Zo kun je bijvoorbeeld een reis van 2 dagen maken naar het binnenland. Een reis van 350 kilometer deels in de bus en deels over de rivier naar Georgetown. Hier staat een Hollands kasteel waar vroeger de slaven werden verzameld. Je slaapt dan in een traditionele Gambiaanse hut, die wat is aangepast voor toeristen. Deze reis kost € 132,- p.p.

Andere mogelijkheden zijn "a lazy day on the river"; een "birdwatching" met gids in Tanji Bird Reserve; een bezoek aan slaveneiland voor de kust; ... en meer.

### **Maar Anky en Rinus kunnen zelf uitstapjes organiseren voor een geheel andere prijs.**

#### **Mogelijkheden:**

1. Vanuit het hotel bezoek we Kololi, een bekende toeristische straat met vele hotels en cafe's, o.a. vind je daar het pannenkoekenrestaurant van Tejo. Twee hollanders (Theo en Jolanda) die in het programma "ik vertrek" op T.V. waren te zien. In Kololi is ook een grote Craftmarket. We kunnen hier over het strand naar toe wandelen (ongeveer 1 uur lopen) of met de taxi. Dit uitstapje bieden we gratis aan.
2. Bezoek aan Serrakunda markt, een grote Afrikaans markt waar van alles te koop is. Gambia is een veilig maar arm land. Om diefstal te voorkomen op zo'n drukke markt regelen we enkele toezichthouders die met ons meegaan. Voor dit uitstapje vragen € 12,-
3. Een bezoek aan de belangrijkste vissersplaats Tanji. In de namiddag komen hier vele gekleurde zelfgemaakte houten vissersboten die niet aan de kust kunnen komen. Gambianen lopen door de zee naar de boten om de vis op hun hoofd naar de kant te

brenge. Onderweg gaan we eerst naar het apenbos. De bijdrage hiervoor is € 15,-- inclusief entree apenbos.

4. Een bezoek aan een krokodillenfarm. Bijdrage is dan € 17,50 inclusief entree
4. Een bezoek aan Lamin Lodge: een houten restaurantje met mooi uitzicht over een meer en een grote mangrove. De bijdrage hiervoor is € 15,--  
Ook is het mogelijk om een boottocht door de mangrove te maken. Afhankelijk van het aantal deelnemers in de boot zal dit tussen € 10,-- en € 20,-- kosten.
5. Een bezoek aan het dorp Kerawan en de familie Saïdy die veel steun heeft ontvangen van het CNGO. Een typisch Afrikaans dorp, zonder verharde wegen en zonder elektriciteit of stromend water. In dit arme dorpje kunnen we niet met lege handen aankomen. Daarom vragen we hiervoor een bijdrage van € 35,-- Twintig Euro hiervan zullen we in overleg besteden aan steun voor de dorpsbewoners. Bijvoorbeeld door olie te kopen of een zak rijst van 50 kilo (= ongeveer € 24,--), of om steun te geven aan een familie om een lekkend dak te repareren.

Uiteraard kun je zelf beslissen of je aan onze uitstapjes deelneemt en/of je met Corendon op pad wilt. Misschien wil je liever luiere, zonne en genieten van de sfeer op het strand? Voor de kosten van drankjes op het strand, lunch en avondeten en tips is € 20,--per dag ruim voldoende.

**Dinsdag 4 december is er met Anky om 19.30 uur een informatie bijeenkomst in CNGO.** Een visum is niet nodig. Maar ben je van plan om mee te gaan breng dan je paspoort mee. We maken hiervan een kopie en er is een inschrijfformulier om in te vullen.

**We hebben een optie voor deelname van maximaal 10 personen.**

**De optie is geldig tot vrijdag 6 december tot 16.00 uur. Voor deze tijd moeten we laten weten met hoeveel deelnemers we zijn. Wie het eerst komt het eerst maalt.**

**Wil jij genieten van de zon, van qigong en van de Afrikaans cultuur... wil jij ook wat warme Qi in de winter... laat het ons dan spoedig weten.**



Wanneer je bij Google “foto’s van The Gambia” intypt krijg je vele foto’s van dit land te zien.



“kleine Rinus zit naast grote Rinus”

**Docenten en medewerkers wensen je een gezond, voorspoedig en energierijk 2019 toe!**