

INHOUD:

1: Bijzondere data:

- Zondag 17 februari: Workshop Qigong van de Babyslang
- Zondag 10 maart: Workshop Bu Ming Qigong: het voeden van je bestemming
- Zondag 17 maart: Workshop Qigong: 16 stokoefeningen voor gezondheid

2. Prijsverhoging lessen

3. Wie wil ons helpen in de receptie

4. Cliënten gezocht voor gratis onderzoek (BMC) en 8 x gratis therapie.

5. In memoriam Ruud Westerkamp

6. Maak gebruik van onze gratis oefenlessen

7. Verloren voorwerp

Bijzonder data:

Zondag 17 februari: Qigong workshop van de Babyslang.

Van de docent Marian: “De Babyslang Qigong is een serie van 6 oefeningen die steeds worden afgesloten met een oefening die de Qi terugbrengt in de Onderste Dantian.

Men zegt dat de serie meer dan 1000 jaar oud is en is doorgegeven door vele generaties Taoïstische meesters. Geïnspireerd door de slang ontwikkelt deze Qigong de kracht van de wervelkolom en de flexibiliteit en Qi-doorstroming van de rug.

Het bewustzijn van de wervelkolom neemt toe waardoor de algehele houding verbetert. De rug wordt soepeler en sterker. De nadruk ligt op versterking van je basisenergie, de Jing. Maar daarnaast komen in de serie ook nek, schouders en benen aan bod. Deze serie is heel compleet en zowel geschikt voor beginners als gevorderden en als opwarming voor verdere Qigong oefeningen”.

De workshop wordt gegeven door Marian Scherpenisse, van 10.00 tot 16.00 uur. De contributie is € 70,- voor niet-leden. CNGO leden, SBB licentiehouders en huidige Bocam studenten betalen € 62,50



Zondag 10 maart: Workshop Bu Ming Qigong: het voeden van je bestemming. Van 10.00 tot 15.00 uur.

(hieronder een stukje van de docent Annemarie)

Waar gaat de introductie in Bu Ming Qigong over:

- Het bereizen van je innerlijk landschap met de 5 provincies en de ontmoeting met de 5 tijgers.
- De balans en uitdaging op de spirituele as en animale as.
- Het belichten van de vrouwelijke- en mannelijke seksuele energie.
- Het wekken van het parelbewustzijn en de kleine hemelse cyclus .
- De Ben Shen: de zielsuitingen van de elementen.
- Over het mysterie dat geleefd wil worden en de essentie van de kunst van het helpen.

Samengevat:

Voeling hebben met je eigen natuur en het bereizen van je innerlijk landschap. Bu Ming gaat uit van het principe van Wu Wei.

Dit is de eerste keer dat Annemarie van Venrooij een workshop geeft in het CNGO, daarom nu een speciale kennismakingsprijs van € 50,- voor iedereen.

Voor meer informatie over het werk van Annemarie zie www.annemarievanvenrooij.nl

Zondag 17 maart: Workshop Qigong: 16 Stokoefeningen voor de gezondheid.

Hieronder een stukje van de docent Marianne Scherpenisse:

“Deze serie oefeningen wordt gedaan met een lange stok.

Ze zijn ontwikkeld door een oudere Zenmeester Thich Tinh Tu, om soepel te blijven tot op hoge leeftijd.

Deze oefeningen passen prachtig in het seizoen van de lente. De energie die weer begint te stromen, alles wat weer uitzet en begint te groeien.



De lente is de kracht van verandering en het bewandelen van nieuwe paden. Het beoefenen van de Qigong met stok en letterlijk met het hout werken stimuleert deze kracht in jezelf.

Door deze serie regelmatig te doen neemt de flexibiliteit in de schouders toe en wordt de rug soepel gemaakt. Stijfheid en blokkades in dit gebied verminderen of verdwijnen.

De oefeningen zijn leuk om te doen en ook voor ouderen geschikt”.

De workshop is van 10.00 tot 16.00 uur, De contributie is € 70,- voor niet-leden.

CNGO leden, SBB licentiehouders en huidige Bocam studenten betalen € 62,50.

2. Prijsverhoging lessen

Helaas ontkomen we hier niet aan. Het is al weer 5 jaar geleden dat onze lesprijzen zijn aangepast. In die tijd zijn de kosten, zoals energie, huur en andere kosten behoorlijk gestegen.

Daar komt bij dat we vanaf 1 januari niet meer 6% maar nu 9% BTW moeten afdragen.

Daarom zullen we vanaf 1 maart de prijzen tussen 5,5 en 7% verhogen, afhankelijk van je abonnement. De kosten voor een lidmaatschap worden per 1 maart 2019:

- 1 x per week (+ gratis oefenles): € 36,90 per maand of € 403,- per jaar (de besparing bij het jaar ineens betalen is dan € 39,80)
- 2 x per week (+ gratis oefenles): € 54,90 per maand of € 604,- per jaar (de besparing bij het jaar ineens betalen is dan € 54,80)
- Onbepakt: € 73,20 per maand of € 804,- per jaar (de besparing bij het jaar ineens betalen is dan € 74,40)

Voor leden die het hele jaar ineens hebben betaald gaat de verhoging pas in bij verlenging van dat jaar.

3. Wie wil ons helpen in de receptie? Rinus en Anky worden ouder. Om ook in de toekomst het voortbestaan van het CNGO te verzekeren is het belangrijk dat het ledenbestand

groeit. We zijn van plan om wat reclame te gaan maken. Maar ... zoals we allemaal weten: het eerste contact is het belangrijkste!

Daarom zoeken we enthousiaste leden met verstand van Qigong en/of TaiChiChuan die één dag per week van 10.00 tot 13.00 uur telefoontjes willen beantwoorden. Dit in ruil voor een wekelijkse les. Het kan in ons centrum, maar er zullen niet iedere dag telefoontjes komen (indien je wenst kun je dan andere klusjes doen of... een boek meebrengen). Voordat je ons hiermee gaat helpen willen we een korte training geven bestaande uit informatie over onze lessen.

4. Cliënten gezocht voor een gratis onderzoek en gratis therapie.

Derde jaars BOCAM studenten moeten voor hun eindexamen stage lopen.

Dit betekent het afnemen van een volledig gezondheidsonderzoek, een Body & Mind Check Up, het stellen van een diagnose en vervolgens 8 weken therapie om de klachten te verminderen en vaak zelfs volledig te verhelpen.

De normale kosten voor dit traject zijn € 180,- voor het uitgebreide onderzoek van ruim 2½ uur en € 65,- voor een consult. Nu gratis, voor mensen die bereid zijn ook zelf dagelijks te werken aan het verbeteren van de gezondheid en het verminderen van klachten. We zoeken cliënten met chronische gezondheidsproblemen, zoals moeheid (bv. ME), reuma, atrose, hart- of longklachten, fibromyalgie, spijsverteringsklachten, slaapproblemen, Parkinson, ...

Het onderzoek vindt plaats op zaterdagmiddag 30 maart. De uitslag -bespreking van diagnose en het plan om de klachten te verhelpen-, alsmede een eerste behandeling wordt gegeven op zaterdagmiddag 13 april. In overleg met de therapeuten wordt hierna bekeken wanneer de 8 consulten plaats vinden. Het programma bestaat o.a. uit het doen van gerichte oefeningen (uit de medische Qigong, zoals dit ook in Chinese ziekenhuizen wordt toegepast); daarnaast behandeling van acupunten met acumagneten; eventueel aanpassing van voeding; indien nodig ontspanning- of ademhalingstraining, massage, enz.

Kortom alles wat nodig is om uw klachten te verhelpen.

Voor materialen die we gebruiken (zoals acumagneten, moxa, medicinale thee e.d.) vragen we een bijdrage van € 7,50 per keer (in totaal dus € 60,-)

De studenten worden begeleid door docenten die tevens ervaren therapeuten zijn.

Heb je interesse om hieraan deel te nemen?

Laat het dan weten bij de receptie met je naam, telefoonnummer, emailadres en een beknopte vermelding van je gezondheidsprobleem. Aanmelden kan ook op email:

rinusvandenbroek@cngo.nl Hierna nemen we contact met u op.

Voordat het onderzoek op 24 maart start kunt u worden uitgenodigd door een van de begeleidende docenten voor een klein vooronderzoek (duur ongeveer 1 uur). Tot dusver hebben we in de afgelopen 15 jaar uitsluitend enthousiaste reacties ontvangen van deelnemers aan deze stage.

5. In memoriam Ruud Westerkamp.

Met pijn in het hart laat ik weten dat mijn vriend en leraar, Rudi Westerkamp, in de nacht van de volle maan op 65 jarige leeftijd is overleden. Een grote schok voor zijn vele leerlingen, want hij was nooit ziek en bruiste altijd van energie!

Zonder Ruud was er geen CNGO en BOCAM gekomen. Hij was de oprichter van BOCAM en heeft daarmee vele therapeuten en docenten in Nederland opgeleid. In 1999 heeft Rinus met zijn instemming de Bocam opleiding overgenomen.

Ook heeft hij onze Taijquan-Vorm, vgl. Chi Kiang Tao, naar Nederland gebracht.

(Cheng Man Ching was de meester die de Taijiquan naar het Westen bracht. Hij had enkele vooraanstaande leerlingen zoals Benjamin Lo, William Chen en Chi Kiang Tao. Chi Kiang Tao was de leerling die de Taijiquan-Vorm binnen de Chinese Geneeswijze heeft gebracht en het meest aangepast voor het verbeteren van de gezondheid).

Ruud heeft o.a. Chinese Geneeswijze gestudeerd aan de Universiteit van Beijing en is later in de leer gegaan bij Chi Kiang Tao. Vanuit de Chinese regering werd hij tot Special Adviser benoemd en verkreeg daarmee officieel het recht om de Chinese Geneeswijze buiten China te verspreiden. In Nederland was hij voorzitter van een commissie die landelijk normen opstelt voor de kwaliteit van onderwijs in Chinese Geneeswijze.

Ruud was een bijzonder mens met bijzondere prestaties. Altijd vol humor, vol interesse in iedere mens en zonder oordeel. In de jaren '80 heeft hij samengewerkt met Johan Cruijf. Hij leerde hem om te stoppen met linksbenige en rechtsbenige spelers."Ga linksbenige spelers rechts trainen en omgekeerd en je zult zien dat ze beter worden". Cruijf nam dit over en had hiermee veel succes bij Ajax. Toen hij later naar Barcelona ging mocht Ruud nog steeds gebruik maken van zijn ereloge in het Ajax stadion. Ook in de jaren '80 hielp hij Henny Huisman om van hyperventilatie af te komen. Henny had toen veel bekeken live shows op televisie. De Telegraaf publiceerde een groot artikel met foto's: "Oosterse meester helpt Henny Huijsman". Een van zijn leerlingen had dit artikel in de hal van zijn centrum gehangen. Enkele dagen later was het al verdwenen. Toen ik vroeg waarom zei hij: "dit is niet volgens de Tao Rinus. Mensen die mij nodig hebben vinden mij wel".

Ik zie ze nog zitten onder die grote eikenboom: ruim 50 deelnemers aan onze zomer-tai chi week in Frankrijk. Daar speelden we in groepjes van 6 een I Ching bordspel dat Ruud had ontwikkeld. Vele enthousiaste reacties: "wat een leuk spel", "boeiend en je leert jezelf spelenderwijs beter kennen", "dit spel zal beslist een succes worden", etc.

Hij heeft boeiende en leerzame boeken geschreven (toen het boek Mei Dao uitkwam zeiden velen "dat kan een nieuwe rage worden zoals de Celestijnse belofte"). Hij ontwikkelde apparatuur, zoals een ring die je om moest hangen met daarin programma's voor beter slapen een goede bloeddruk en tegen stressklachten (het Sino Japan Friendship Hospital in Beijing - waarvan Ruud tot ere-doctor was benoemd- ging deze ring gebruiken!). Vele mensen heeft hij geholpen om van ernstige ziekten te genezen. Soms deed hij dit zelfs a.h.v. een foto! En dit altijd zonder aanzien des persoons en zonder zich daarop te beroemen!

Ik zou vele, vele verhalen over Ruud kunnen vertellen. Hij was een man die het leven voor velen mooier heeft gemaakt! Maar sluit nu met het uitspreken van mijn grote dank voor wat hij voor mij persoonlijk, voor het CNGO, voor BOCAM en vele anderen heeft gedaan!

6. Maak gebruik van onze gratis oefenlessen.

Al onze leden, dus ook beginners, kunnen hieraan deelnemen. Op woensdag om 10.45 een les onder begeleiding van Harrie in Qigong en op vrijdag 19.30 een les in Qigong en Taijiquan onder begeleiding van Piet.

Ben je beginner in de Taijiquan? Vraag dan bijvoorbeeld aan Piet of hij in de les op vrijdag een gevorderde wil vragen om je met het eerste deel van de Vorm te helpen.

7. Verloren voorwerp:

Op 17 december heeft een mevrouw na een les van professor Wen haar schoenen per ongeluk laten staan. Later kon ze deze niet meer vinden. Ze is er aan gehecht omdat ze een cadeau waren van haar dochter. Het zijn zwarte lage linnen schoenen met rubberen rand en zwarte veters. Weet jij waar ze zijn gebleven? Graag bij de receptie afgeven. Met dank.