

NR. 3 MAART 2023

NIEUWSBRIEF CNGO



De eerste lange dagen zon zijn een feit en de krokussen lijken vanuit het niets uit de grond te springen. De lente is in aantocht. Vanuit de vijf fasenleer bevinden we ons momenteel in de overgangsfase van het element Water naar het element Hout. Van de plek waar in zachte rust de energie op de juiste frequentie wordt gehouden om de kiem te bekrachtigen naar het vrije veld waar op vriendelijke en speelse wijze creatieve mogelijkheden worden verkend.

Het kriebelt al, ook bij ons. Afgelopen week hebben we in het centrum rondgelopen met sopjes, dozen, kwasten en rollers. Het kantoor is opgefrist en ook de ontmoetingsruimte krijgt de komende weken stapsgewijs dezelfde behandeling. Tijdens de open dag op 2 april willen we ons op ons best tonen, van binnen en van buiten.

Je bent van harte welkom tussen 10.00u en 16.30u. Deze dag kun je kennismaken met de verschillende manieren waarop je met Qi bezig kunt zijn. Je kunt deelnemen aan gratis korte workshops of een lezing bijwonen. Rond het middaguur staat bijvoorbeeld een lezing van Rinus van den Broek op het programma. Met meer dan 30 jaar ervaring in de Chinese

geneeskunde weet hij als geen ander te vertellen waarom juist in dit tijdperk deze manier van kijken naar gezondheid zo belangrijk is.

Studenten van de Bocam-opleiding laten je het verschil ervaren tussen fysieke spanning en ontspanning door korte massages en nog veel meer. Het volledige programma zie je op de website www.cngo.nl/opendag.

We kijken uit naar je komst en nodigen je uit iedereen mee te nemen die wel wat ontspanning en bewustwording kan gebruiken!

In dit nummer:

Yin Yoga

PAGINA 2

Bijscholing

PAGINA 3

Workshop

PAGINA 3

Gambia

PAGINA 4 -5

Overzicht activiteiten

PAGINA 5

Yin Yoga, workshop en nieuwe lessen vanaf april

OP 5 APRIL VAN 10.00 - 12.00 UUR

Deze workshop start met een presentatie over de basisprincipes van Yin Yoga. Hierin wordt getoond hoe Yin en Yang, het versoepelen van het bindweefsel, meridianen en organen, het verstillen van de geest en het gebruik van de adem een belangrijke plaats hebben in deze meditatieve yogavorm. Deze basisprincipes worden daarna meteen toegepast in houdingen op de mat.

Ruimte en rust in lichaam en geest

Yin yoga is gericht op het verbeteren van de soepelheid van je bindweefsel en geeft ruimte in de gewrichten. Doordat meridianen worden gestimuleerd zorgt het ook voor een betere doorstroming van Chi. Het helpt je om goed om te kunnen gaan met stress doordat je zoveel mogelijk met je aandacht naar binnen keert en daar in stilte bij probeert te blijven. Het is goed voor je algehele balans in de huidige 'Yange' maatschappij doordat je in de houdingen tot rust komt. Het beoefenen van Yin Yoga helpt je om beter te kunnen slapen.

De workshop Yin Yoga is voor iedereen geschikt. Fysieke klachten graag van tevoren even aangeven. Het is fijn als je makkelijk zittende kleding draagt en een dekentje meebrengt om je warm te kunnen houden.

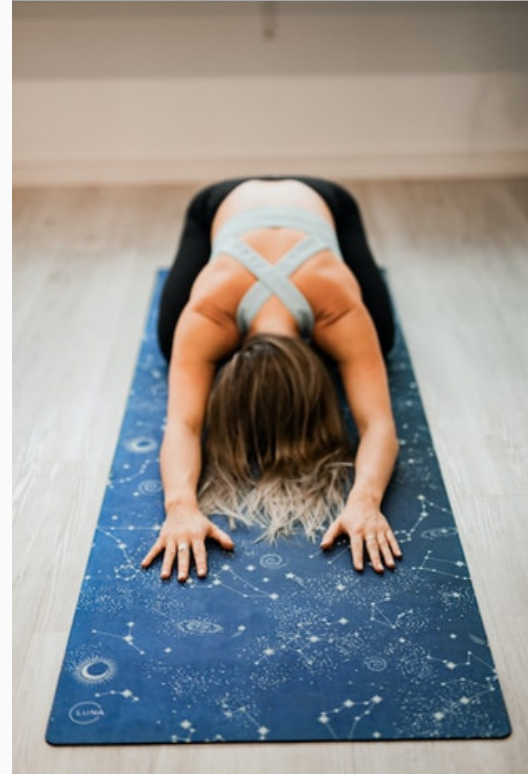
Datum: 5 april (na deze datum krijgt Yin Yoga een vaste plaats op ons lesrooster op de woensdagochtend)

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Deelname: € 15,-

Docent: Annemarie Westerbos

Aanmelden kan via deze [LINK](#)



Bijscholing - Bi syndromen

25 MAART VAN 10.00 - 16.15 UUR

Deze bijscholing is zowel gericht op individuele therapie als op het begeleiden van groepen. Daarom: een leerzame en praktische dag, geschikt voor zowel TCM- en BOCAM therapeuten als voor Qigong docenten!

Bi-syndromen zijn de oorzaak van meer dan 30% van alle klachten en bij mensen boven de 60 jaar vormen gewrichtsaandoeningen ruim de helft van alle chronische aandoeningen. Genoeg werk te verrichten dus.

Naast een uitgebreide syllabus ontvang je ook het boek "Een andere aanpak van reumatische aandoeningen" van Dr. Paul Lam & Judith Horstman.

Deze workshop geeft je een stevige basis om praktisch aan de slag te gaan met het helpen van mensen met gewrichtsklachten.

Deelname: Leden € 75,- en niet-leden € 97,50

Docent: Rinus van den Broek

Meer informatie en aanmelden (voor 22 maart) via deze [LINK](#)

Workshop - EHBO met acupunten

OP 22 EN 29 MAART VAN 10.00 - 13.00 UUR

"CHINESE EHBO" : Genees jezelf bij vele acute klachten en verminder chronische gezondheidsproblemen.

Effectief en goedkoop en... je leert je lichaam beter kennen
Hoe?: door het plakken van kleine magneetjes op acupunten.
En waarom kun je op deze wijze jezelf helpen en werkt het vaak beter dan paracetamol of iedere week een bezoek aan de fysio of de acupuncturist?

In de vorige twee bijeenkomsten hebben we aan de hand van een map met plaatjes en omschrijving van de meridianen en de acupunten en wat informatie over de vijf elementen, de volgende klachten behandeld:



Inslaap-problemen, doorslaap-problemen, diarree, obstipatie, verkoudheid, moeheid en afkeer van kou, griep en koorts, spierpijnen, restless legs, buik- darm- of menstruatie krampen.

Na een korte herhaling van een aantal belangrijke acupuncten uit deze bijeenkomsten gaan we verder met de behandeling van diverse soorten hoofdpijnen en nek- en rugpijn en gewrichtsklachten zoals reuma en artrose.

Ook behandelen we enkele ehbo punten bij een hartaanval en hersenbloeding en zullen we in de tweede ochtend extra ingaan op benauwdheid, astma en andere longklachten.

Deelname:

1 ochtend - Leden € 35,0 | niet leden € 42,50

2 ochtenden - Leden € 62,50 | niet leden € 77,50

Docent: Rinus van den Broek

Meer informatie en aanmelden via deze [LINK](#)

Gambia

Anky & Rinus danken CNGO-leden voor alle steun aan het project in The Gambia (West Afrika)!

Al 10 kinderen hebben door CNGO-leden een toekomst gekregen, omdat ze door hun steun nu naar school kunnen. Dank hiervoor! Speciale dank ook voor een CNGO-lid die heeft gezorgd dat ze in een dorpje in het binnenland water hebben gekregen. Iets wat voor ons heel normaal is was daar een groot feest: dansende kinderen, lachende mensen en veel ouderen met vochtige ogen.

Heb jij ook interesse om een kind naar school te laten gaan of anders te helpen? Laat het even weten (via Whatts App kun je contact houden en volgen hoe het met 'jouw adoptiekind' gaat).

Onze stichting is bezig om in Gambia een winkel op te zetten in tweedehands goederen. Het is de bedoeling dat hierdoor meerdere families, met zo'n 20 kinderen een inkomen krijgen. Ook is het de bedoeling dat ze na verloop van tijd zichzelf gaan bedruipen. Dat wil zeggen dat ze van de opbrengst ook weer inkopen kunnen doen. Maar eerst hebben ze een goede start nodig.

Daarom vragen we nog steeds bruikbare goederen in te leveren. Geen winterkleding, wel vesten (in de winter wordt het soms 15 graden en dat ervaren ze als heel erg koud). Maar, zomerkleding, kinderkleding, vooral schoenen voor volwassenen en kinderen zijn welkom, maar ook deugdelijke elektrische apparaten, zoals boormachines, scheerapparaten, muziekinstallaties, oude laptops of computers, enzovoorts.

Wil je weten hoe het met onze Hardloper Muhammed gaat? Lees [HIER](#) meer over hem en zijn training, en hoe je onze stichting kunt blijven steunen.

Nogmaals hartelijk dank aan alle leden die steun hebben gegeven!!!

Anky & Rinus van den Broek

Overzicht activiteiten:

22 & 29 maart	Workshop 'EHBO met acumagneten'
25 maart	Bijscholing 'Bi-syndromen'
26 maart	Workshop 'Shibashi de 18 therapieën van Gary Kohr'
31 maart	Workshop 'I-Tjing'
2 april	Open dag CNGO
4 & 11 & 25 april	Workshop 'Stress te lijf met voeding'
5 april	Workshop 'Yin Yoga'
15 april	Themamiddag 'Onze gezondheid in 2023 en daarna'
18 april	Lezing 'Shen in balans, rust in je hoofd'
22 & 29 april, 20 mei	Workshop 'De Overgang, de tweede lente'
23 april	Introductiedag 'Tao-training'
16 mei	Lezing 'Wanneer je je brein vergeet'
23 & 30 mei	Workshop 'Introductie in de traditionele Chinese voedingsleer'



We wensen je een fijn begin van de lente toe