



Nieuwsbrief Februari 2022

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Het is fijn om weer samen te bewegen! We hebben het gemist!	2
Enkele veel gestelde vragen	3
Heeft u nog klachten na covid-19 besmetting?	3
Workshop Shaolin Qigong van Marian Scherpenisse op zondag 6 februari 2022 van 10.00 tot 16.00 uur	4
Gratis lezing over de Chinese Gezondheidsleer, woensdag 9 februari	5
Winkel berichten	5
Gezocht: Cliënten met gezondheidsklachten voor een gratis onderzoek en gratis consulten!	6
Massage van CNGO docenten	7
Gambia nieuws	8



Het is fijn om weer samen te bewegen! We hebben het gemist!

Vaak lieten leden ons per email weten dat ze onze lessen enorm misten. Anderen zeiden dat ze met behulp van onze CNGO You Tube filmpjes toch thuis een beetje konden oefenen. Maar dat het veel minder leuk is en het anders voelt dan samen in een zaal bewegen. Daarom... superfijn dat we weer open zijn! Het is aan de sfeer in het centrum te merken dat iedereen er weer zin in heeft!

Overdag zijn er al veel deelnemers, 's avonds is het nog slapjes. Misschien weet nog niet iedereen dat we dan ook open zijn of zijn we niet meer gewend om 's avonds de deur uit te gaan? Ook hebben we gehoord dat sommigen nog bang zijn voor grote lesgroepen. Daarom:

hieronder een lijstje van lessen waarin nog veel vrije plaatsen zijn:

Maandag 9.30 uur Qigong voor iedereen.

Vóór corona waren er twee lessen op deze tijd. Voorlopig is er nu één les van Rinus in Qigong en Tai Chi voor iedereen. Maar zodra deze groep te groot wordt komt er een extra les in Qigong op dezelfde tijd.

Maandagochtend: in de lessen van Prof. Wen zijn nog enkele plaatsen (zie rooster)

Maandag 10.45 uur Taijiquan voor 2e en hogere jaars van Louis

Maandag 19.00 uur Qigong voor iedereen door Rinus

Dinsdag 9.30 uur Qigong voor iedereen door Rinus

Dinsdag 10.45 uur Qigong voor iedereen door Rianne Surtel.

Dit is een nieuwe les van een nieuwe docent!

De les van Conchita op dezelfde tijd wordt goed bezocht, daarom hebben we besloten tot een extra les op dezelfde tijd. Deze les is iets pittiger dan de les van Conchita.

De docente Rianne zit in het laatste jaar van de bocam opleiding. Ze volgt al jaren les in het CNGO, beheerst de Taijiquan Vorm en heeft ervaring met lesgeven.

Dinsdag 18.30 wushu voor kinderen en 19.45 uur wushu training voor volwassenen, door Joshua Bruers.

Over de lessen van Joshua hebben we in vorige nieuwsbrieven uitgebreid gesproken. Hoge kwaliteit! Hij brengt je bij je gevoel, leert je zelf beter te kennen en je talenten te gebruiken. In beide groepen is nog volop plaats.

Dinsdag 19.00 Taijiquan voor beginners door Rinus, nog enkele plaatsen.

Dinsdag 19.30 uur Yoga van Annemarie

De yoga les van Marian op maandagavond wordt goed bezocht. Annemarie, die pas gestart is met lesgeven in het CNGO heeft op dinsdag nu drie leerlingen, dus nog volop plaats!

Woensdag 9.30 uur Qigong voor iedereen door Harrie

De gratis oefenles van Harrie om kwart voor elf wordt goed bezocht maar in zijn les in Qigong voor iedereen ervoor is nog plaats.

Woensdag 19.00 uur Qigong voor iedereen door Harrie.

Woensdag 20.15 uur Taijiquan in de Yang Lu Chan Vorm

Deze les is heel geschikt voor iedereen die zijn Taijiquan beleving wil verdiepen met deze oudste Vorm in Taijiquan.

Donderdag 10.45 uur Taijiquan met Qigong voor beginners door Rinus: er zijn nog enkele plaatsen.

Donderdag 19.00 uur Qigong voor iedereen van Brigitte: ook op deze les zijn er nog enkele plaatsen.

Donderdag 20.15 uur Taijiquan voor beginners van Thomas

Deze les werd eerder door Luuk gegeven. Luuk is samen met partner enkele maanden op reis in Zuid Europa. Thomas Denkers, die de Bocam heeft gedaan en al eerder enkele jaren les heeft gegeven in CNGO neemt voorlopig deze les over.

Vrijdag ochtend: in deze lessen van Marian (zie rooster) zijn nog enkele plaatsen.

Vrijdag 13.00 uur Taijiquan Stokvorm door Thomas Denkers.

Een les die einde vorig jaar is gestart. Oefeningen met een lange stok zijn in China heel populair. Ze verbeteren je alertheid en concentratie, je timing en coördinatie; de circulatie in het lichaam en zorgen voor soepele en sterke spieren en gewrichten. Bovendien is het volgens de deelnemers op maandagavond (bij Marian) en de (nog maar) enkele deelnemers op vrijdagmiddag super fijn om te doen! Dus grijp je kans, omdat het oefeningen zijn met een lange stok is het aantal deelnemers beperkt.

Enkele veel gestelde vragen

"Ik kan niet iedere week op dezelfde tijd, wat is dan de oplossing?"

Antwoord: we hebben wekelijks vele lesgroepen. We hebben graag dat je inschrijft voor één vaste les. Maar gemiste lessen inhalen is altijd mogelijk. Kies zelf en laat de docent even weten dat je een les komt inhalen.

"Wanneer ik ziek ben geweest en daardoor lessen heb moeten missen, mag ik die inhalen?"

Antwoord: uiteraard, maar wel graag in alle redelijkheid, d.w.z. binnen 1 maand nadat je weer beter bent.

"Hoe zit het met parkeren?"

Antwoord: Aan het begin van de straat is het al betaald parkeren. In de rest van de straat nog niet. De verwachting is dat het in maart ook hier betaald parkeren wordt. Het CNGO zal dan juridisch bezwaar maken. Vooral voor onze leden die om medische redenen meerdere malen per week komen is betaald parkeren een grote belemmering. Ben je goed ter been dan kun je vanaf 15.00 uur 's middags gratis parkeren op het Wilhelminapark. Van daaruit loop je in zo'n 5 a 10 minuten naar het CNGO.

Heeft u nog klachten na covid-19 besmetting?

Uit ervaring is gebleken dat Bocamtherapie heel goed helpt!!

Door de juiste qigong oefeningen thuis te doen en tegelijkertijd acupuncten te behandelen en de voeding aan te passen hebben we al velen geholpen snel weer klachtenvrij te zijn!

Workshop Shaolin Qigong van Marian Scherpenisse op zondag 6 februari 2022 van 10.00 tot 16.00 uur

Deze Boeddhistische Qigong is ontwikkeld in de Shaolin tempel door monniken, na meditatie op de eeuwenoude beelden. Het heeft zich ontwikkeld tot een set van oefeningen die de krijgskunst als oorsprong hebben, maar makkelijker aan te leren zijn dan de Tai Chi Chuan.



Deze Qigong behoort tot het klassieke repertoire van de Shaolin kloosters over de hele wereld. Tijdens deze Qigong workshop leer je een aantal oefeningen die heerlijk zijn om te doen. Ze zijn vloeiend en cirkelvormig, iets dynamisch (dus juist ook fijn om in de koudere periode te doen) en ze brengen je goed in je centrum. Je ontwikkelt een gevoel van kracht en evenwicht, je stabiliseert het centrum van de Onderste DanTien en blijft tegelijk zacht en ontspannen. Daarom zijn ze ook een hele goede voorbereiding op de Tai Chi Vorm, of op zachtere innerlijke Qigong.
De kosten zijn € 65,- voor CNGO/Bocam of SBB leden en € 80,- voor niet-leden.
Interesse: geef je op voor vrijdag 4 februari via onze receptie, telefoon of mail.

Gratis lezing over de Chinese Gezondheidsleer, woensdag 9 februari

Waarom wordt de eeuwenoude Chinese geneeswijze steeds meer gebruikt in onze tijd? Waarom kan deze geneeswijze vaak helpen waar onze Westerse geneeswijze geen raad meer weet? Hoe kan de 4000 jaar oude Chinese natuurfilosofie de aarde en de mens helpen om gezond te worden en te blijven?

In december heb ik een lezing gegeven met tips om gezond te blijven in de winter. Hierop kwamen enthousiaste reacties. En het verzoek om vaker iets te vertellen over de achtergrond van de Chinese geneeswijze en Qigong en Tai Chi.

En dat gaan we doen:

Op woensdag 9 februari is er om 13.30 uur een gratis lezing voor onze leden.

Aan het einde van de lezing zullen we voor geïnteresseerden ook met een cursus aanbod komen. We denken bijvoorbeeld aan een soort EHBO cursus met acupuncten (tegen hoofdpijnen; obstipatie of diarree; slaapstoornissen; verkoudheid of griep e.d.).

Ook zijn er plannen om het eerste jaar van de Bocam opleiding in modulevorm te geven. Een eerste module zou dan uit 5 of 6 lessen van enkele uren bestaan.

De lezing is gratis en iedereen is welkom. Om te weten hoe druk het wordt hebben we graag dat u even aanmeldt. Dit kan per email, per telefoon of bij de receptie.

Winkel berichten:

Slowcookers vliegen de deur uit.

Al voor de derde maal hebben we een partij slowcookers kunnen bestellen.

En ook deze partij is weer bijna op. Waarom?

De slowcooker is ideaal om voedsel langzaam klaar te maken waardoor het in vele gevallen, zoals bij rijst, meer energie (meer chi) bevat. Meer yang energie door langzame verwarming van producten is juist in de koude yin-winter gezond voor het Element Water, je nieren en je botten.

Ideaal ook om Oma's Bottensoep te maken, zoals besproken in de vorige nieuwsbrief. De Chinezen gebruiken deze soep niet voor niets medicinaal!

Een ander argument is wellicht de gestegen gasprijs? En het feit dat onze grote slowcookers van 6 liter (een hele kip kan erin) slechts **€ 34,90,-** kosten. Daar kan ook bol.com niet tegenop!

Nieuw: Prachtige jade schaaltes.

Jade wordt in China gezien als een half edelgesteente met een weldadige werking op de jing, de spijsvertering en nieren en botten. Een steen ook voor geluk en innerlijke rust. Veel Chinezen dragen iets van jade op het lichaam. Rijkere Chinezen drinken water uit jade kommen in het geloof dat dit hun vruchtbaarheid en gezondheid bevordert. Twee jade schaaltes in een mooi doosje voor een scherpe prijs: **€ 69,-**



Gezocht: Cliënten met gezondheidsklachten. Voor een gratis onderzoek en gratis consulten!

De Bocam is een intensieve meerjarige HBO beroepsopleiding voor therapeut op basis van Chinese geneeswijze, aangevuld met Westerse kennis en kunde. In het laatste jaar hebben de studenten een stage: Onder begeleiding van een docent doen ze onderzoek, stellen diagnose en begeleiden de cliënt naar een betere gezondheid. Dit betekent vermindering van klachten en soms zelfs genezing!

Het traject start met het onderzoek, een Body & Mind Check Up (BMC). Dit is een uitgebreid onderzoek van bijna drie uur van lichaam en geest met zowel Westerse als Oosterse diagnose methoden. De therapeut stelt vervolgens diagnose en maakt een plan hoe de klachten te verhelpen. Een docent van de opleiding (en tevens ervaren therapeut) beoordeelt dit en stelt zo nodig bij. Hierna wordt de diagnose en het plan met de cliënt besproken en volgt de eerste behandeling. Dan zijn er nog 8 tot 10 wekelijkse consulten. Iedere keer wordt er verslag gedaan aan de begeleider en naar de vooruitgang gekeken.

Wat kunt u verwachten?

In ieder geval een betere gezondheid na het traject!
Duidelijk voelbaar meer energie, zowel fysiek als mentaal.
En vermindering van uw klachten en in een aantal gevallen zelfs genezing.
Ook heeft u meer inzicht in de oorzaak om herhaling of verslechtering in de toekomst te voorkomen.
Het is gebleken dat Bocam therapie vaak kan helpen wanneer onze Westerse geneeswijze of zelfs ook acupunctuur niet meer helpt! Resultaten zijn super, maar u moet daar wel zelf iets voor doen!

Wat moet ik doen?

Bocam therapie kent altijd twee onderdelen.
Dat wat de therapeut voor uw gezondheid doet en dat wat u zelf moet doen.
Het kan zijn dat de therapeut het nodig vindt om u te masseren; of ontspannings- of ademtraining te geven; of wellicht behandelt hij acupunctuur met moxa (warmte) of magneetpleisters die enkele dagen op uw lichaam blijven; of hij plaatst kleine metalen balletjes in je oor (auriculo therapie); waarschijnlijk zal hij of zij voedingsadviezen geven of schrijft kruiden of oefeningen voor...??
Afhankelijk van wat nodig is voor herstel!
Het andere onderdeel is dat wat u zelf moet doen. U zult uw leven (een beetje?) moeten aanpassen.
Qigong wordt in de Chinese ziekenhuizen gezien als de meest efficiënte methode om chronische ziekten te verminderen. Zeker op de wat langere termijn.
U zult vrijwel zeker van uw therapeut dagelijks oefeningen moeten doen. En als u slecht ter been bent start dat zittend op een stoel. Wellicht moet u ook uw dag/nacht ritme aanpassen of uw voeding iets veranderen, of..? : kortom dat wat nodig is voor vooruitgang!

Zijn er kosten aan verbonden?

Normale tarieven van een bocam-therapeut in het CNGO is voor het onderzoek (de BMC) € 180,-- en ieder consult daarna € 65,-- per uur.
Nu vragen we slechts een bijdrage voor materialen die we zullen gebruiken, zoals bijvoorbeeld theekruiden of acu-magneetjes of moxa e.d. van € 7,50 per consult.
De kosten zijn dus maximaal € 75,--. Bovendien betaal je pas na 5 consulten en alleen wanneer je vindt dat je enorm vooruit bent gegaan!

Wanneer?

De BMC wordt afgenomen op zaterdagmiddag 5 maart.

(De studenten hebben 2 weken de tijd voor diagnose en plan; na controle van de docent ontvangt de cliënt weer 2 weken later de uitslag en het eerste consult)

Uitslag + 1e consult is op zaterdag 2 april.

Hierna worden in overleg met de therapeut de consulten vastgelegd.

(Dit zal 1x per week zijn. In sommige gevallen is in de beginfase 2 x per week mogelijk of noodzakelijk)

Wie kan er mee doen?

Iedereen, wel of niet lid van het CNGO. (Kennis van Qigong of Taijiquan is absoluut niet nodig)

Wel nodig is motivatie en de wil om je gezondheid ook zelf te verbeteren door de afspraken met de coach na te komen.

Zoals gezegd: Bocam therapie kan in vele gevallen helpen. Ook bij langdurige chronische klachten waarvoor u al eerder veel therapie hebt gehad.

Aanmelden kan per email of bij de receptie.

Graag met naam, leeftijd, telefoon, email adres en beknopte omschrijving van uw klacht(en). U ontvangt binnen 10 dagen bericht of u kunt deelnemen.

Massage van CNGO docenten

Onze docent Conchita Barbé Vicuña heeft al diverse leden een heerlijke massage gegeven. Dit kan in het CNGO na haar Qigongles op dinsdagochtend. Na zo'n massage voel je je als herboren! Conchita telefoon 06 51145759 of per email.

Een behandeling duurt ca. anderhalf uur en kost € 69,--

Interesse: informeer en boek bij Conchita, telefoon 06 51145759 of per email

conchita@dewittellelie.info. Wil je eerst nog wat meer weten?

Bel haar dan of kijk op <http://dewittellelie.info/massagepraktijk/>

Ook onze docente Marian Scherpenisse verzorgt op afspraak massages.

Hieronder een stukje van Marian over haar massages:

Maak kennis met Shiatsu (en ontvang een behandeling tegen gereduceerd tarief) door Marian Scherpenisse.

Shiatsu is een van oorsprong Japanse massage die gebruikt maakt van drukpunten en energiebanen in het hele lichaam. Door daarmee te werken wordt de doorstroming bevorderd en komt het systeem meer in evenwicht. Er ontstaat een gevoel van ontspanning, levendigheid en vitaliteit.

Zen Shiatsu is weldadig om te ondergaan en kan een geweldige bijdrage leveren in de constante zoektocht naar balans in ons leven.

In 2020 heeft Marian haar diploma voor Shiatsu masseur gehaald en momenteel is ze bezig met het laatste jaar van de beroepsopleiding voor Shiatsu therapeut. Daarom biedt ze tegen gereduceerd tarief behandelingen aan. Voor de intake en het eerste consult van 75 minuten betaal je in plaats van € 70 nu € 40. Voor het vervolg consult van 60 minuten betaal je geen € 65 maar € 35. Voor een afspraak in Tilburg: marianscherpenisse@gmail.com telefoon: 06 41 81 07 23



Gambia nieuws

In vorige nieuwsbrieven hebben we vaak verteld over de families die het CNGO in The Gambia in West-Afrika steunt. We hebben hiervoor de stichting Future for Africa opgezet. Door corona hebben de mensen het daar nu extra moeilijk.

Van de familie van Karamba Saidy, die we een Mercedes hadden geschonken zodat hij een taxibedrijf kon beginnen, gingen de kinderen niet meer naar school. Omdat er geen toeristen waren kon hij daarvoor het geld niet meer verdienen (€ 50,- per kind per jaar). Gelukkig hadden ze wel genoeg te eten.

Voor de familie Trawally heeft onze stichting 6 maanden huur vooruit betaald en alle vier de meisjes gaan naar school omdat ze gesponsord worden door CNGOleden. Veel dank daarvoor! Ook dank voor de sponsor die heeft besloten de twee oudste kinderen van de familie Saidy, Omar en het meisje Sibou, naar de middelbare school te laten gaan. Zij zijn dolblij! (over Omar hebben we eerder verteld. We hebben hem 8 jaar geleden leren kennen. Hij was nog niet naar school geweest want vader kon dat niet betalen. Iedere dag liep hij met een vriendje mee die wel naar school kon. Hij bleef dan de hele dag bij de poort wachten tot de school uit was. En vroeg dan aan zijn vriendje over wat hij had geleerd. Het was ontroerend om zijn reactie te zien toen we destijds vertelde dat hij zelf naar school mocht!).



Blijde meisjes Trawally, want ze mogen weer naar school.

Onze stichting start een winkel in Gambia

Een winkel in 2e hands goederen en een kleermakers atelier.

Voor dat eerste krijgen we gelukkig veel goede verkoopbare 2e hands spullen van onze leden en van anderen.

Van een begunstigde hebben we, door het overlijden van de partner, de inhoud van een volledig kostuum- en kledingatelier gekregen.

Vele rollen stof, ritsen, sluitingen, knopen, klossen garens enz. Tezamen met enkele naaimachines hebben we dit verstuurd.

In Gambia verdient een gewone arbeider 1,50 of 2 euro per dag. De inkomsten hoeven niet enorm

te zijn om toch velen in dit land een bestaan te geven.

We hopen dat de winkel wel 30 monden of meer gaat voeden en ervoor zorgt dat de families een betere toekomst krijgen. Het is de bedoeling dat men op den duur zelf kan inkopen en niet meer afhankelijk is van goederen uit Nederland.



in de huiskamer van Anky en Rinus staan veel spullen klaar voor Gambia

De Stichting wordt nu gerund door Anky en ondergetekende. We doen dat met veel plezier en het is dankbaar werk.

Maar het is ook veel werk en we zijn altijd blij met hulp.

We staan nog in de kinderschoenen.

We zoeken bestuursleden, een penningmeester, secretaris. We zoeken iemand die een leuke website kan maken? Mensen die helpen met verzenden? Of in Gambia zelf willen helpen met de winkel?

En... natuurlijk zijn ook 2e hands spullen welkom. Goede verkoopbare spullen. Schoenen, kleding (vooral zomerkleding, kinderkleding, regenjassen); elektronische spullen zoals scheerapparaat, waterkokers, broodrooster, naaimachine, boormachine, laptops, PC, mobieltjes, muziek, ; brillen; inklapbare tafels of stoelen...

Voor de winkel zoeken we ook nog stellages of kledingrekken (mits demontabel).

Voor meneer Trawally zoeken we eenvoudige Engelstalige (leer-)boeken

Tot slot nog dank aan schoenen speciaalzaak Pijnenburg op de Korvelseweg.

Zij verzamelen alle ingeleverde schoenen voor Gambia. Het zijn aardige en vakbekwame mensen waar ik met plezier ook zelf mijn schoenen koop.

O ja, de Stichting financieel steunen kan natuurlijk ook!

Iedere euro wordt rechtstreeks goed besteed.

Het nummer van onze stichting Future for Africa is NL38 INGB 0008 5641 45

Tot slot wensen we iedereen weer veel plezier en groei in gezondheid toe met onze lessen!

**Namens docenten en medewerkers,
Rinus van den Broek**