



# Nieuwsbrief Juli/Augustus 2020

Samengesteld door Rinus van den Broek

## Inhoud

We mogen weer bewegen!	2
Heeft u nog klachten na corona besmetting?	2
Het lesrooster in de zomerperiode	3
Programma voor sterke rug en verbeterde gezondheid en energie	4
BOCAM introductiedagen	6
The Gambia	6
Tot slot	7



## We mogen weer bewegen!

Afgelopen woensdag, 1 juli, zijn we weer gestart met lessen in ons centrum. Onze les in buikdansen (Qi Flow Belly Dance) om 9.30 uur was de eerste na de corona stop.

De docenten hebben er weer zin in, we zitten vol met verse energie. We gebruiken in de zomerperiode de Grote Zaal en de Kraanvogelzaal. In de Kraanvogelzaal kunnen we de garagedeur open zetten, daarnaast is er een afzuiginstallatie.

In de Grote Zaal blijven de deuren open. Deze zaal heeft twee ventilatiebuizen tot net boven de grond voor de circulatie en de aanvoer van frisse lucht. Daarnaast heeft deze zaal een krachtige afzuig installatie die we tussen de lessen steeds even aanzetten. En er is volop ruimte!

We houden anderhalve meter afstand.

Bij toiletbezoek vragen we je van te voren je handen te ontsmetten. Dit staat op een tafeltje bij het toilet: 20 seconden inwrijven en niet afdrogen.

We zijn er van overtuigd dat we zo veilig kunnen bewegen.

Belangrijk, want Tai Chi en Qigong zijn supergoed in het versterken van je weerstand en immuunsysteem!

Zo is ons opgevallen dat we tot dusver slechts van één lid hebben gehoord dat deze corona heeft gekregen. En dat terwijl we veel senioren hebben die tot de risico groep behoren.

## Heeft u nog klachten na corona besmetting?

Veel mensen die corona hebben opgelopen hebben nog vele weken daarna last van moeheid, benauwdheid of andere klachten. Ken jij mensen die met de gevolgen van corona worstelen? Wijs ze op de Bocam therapie van het CNGO!

We gebruiken een Qigong oefenserie die ze ook in Chinese ziekenhuizen gebruiken om de zuurstof opname te vergroten. Daarnaast plakken we acu-magneten op punten van de longmeridiaan en op enkele acupunten die ontstekingen in de longen aanpakken. Deze acu-magneten blijven 4 dagen op je lichaam. De combinatie van Qigong met de behandeling van de acupunten werkt supergoed!

Ook ons lid, die na de besmetting nog veel last had, hebben we zo kunnen helpen (zie onze Nieuwsbrief Mei waarin we uitgebreid spreken over corona en behandeling daarvan door TCM).

## Het lesrooster in de zomerperiode

De leerlingen van buikdansen en van Chinese stokvorm hebben samen een app gemaakt. De docent laat in deze app de leerlingen steeds weten of de les in het CNGO is of in het Leijpark (dit laatste op verzoek van veel leerlingen).

Tijdens de vakantie van de basisscholen hebben we een aangepast lesprogramma. Iedere dag zijn er enkele lessen, waardoor wij hopen dat iedereen die dit wil ook in de zomer gezond kan blijven bewegen. Iedereen kan deelnemen aan de lessen. De docenten houden er rekening mee dat sommige leerlingen pas zijn gestart en/of geen Tai Chi kennen.

Tijdens de bouwvak vakantie is het CNGO 2 weken gesloten, dit is van 3 t/m 14 augustus

**Let op:** bij mooi weer, **boven de 20 graden en geen kans op regen**, is onze ochtendles op verzoek van velen in het Wilhelminapark. Anders in het CNGO  
De avondlessen zijn allen in het CNGO.

### Het zomerrooster van 6 juli t/m 20 augustus

#### Week 28 van 6 t/m 10 juli:

**Maandag 6 juli:** 11.00 uur Qigong door Piet; 19.00 uur Yoga door Marian en 20.15 uur Stokvorm door Marian

**Dinsdag 7 juli:** 11.00 uur Qigong door Conchita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Woensdag 8 juli:** 11.00 uur Qigong door Harrie; 19.30 uur Qigong door Harrie

**Donderdag 9 juli:** 9.45 uur Chinese Waaivorm door Brigitte; 11.00 uur Qigong door Piet; 14.00 uur zit Qigong door Brigitte; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Vrijdag 10 juli:** 9.30 uur TJQ voor iedereen door Marian; 11.00 uur Qigong door Marian; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Piet

#### Week 29 van 13 juli t/m 17 juli:

**Maandag 13 juli:** 11.00 uur Qigong door Thomas Leder; 19.00 uur Yoga door Marian en 20.15 uur Stokvorm door Marian

**Dinsdag 14 juli:** 11.00 uur Qigong door Marian; 19.30 uur TJQ voor iedereen door Marian

**Woensdag 15 juli:** 11.00 uur Qigong door Harrie; 19.30 uur Qigong met Taijiquan, Harrie

**Donderdag 16 juli:** 9.45 uur Waaivorm en 11.00 uur Qigong: beiden door Brigitte  
14.00 uur zit Qigong door Anita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Marian

**Vrijdag 17 juli:** 9.30 uur Taijiquan door Marian; 11.00 uur Qigong door Marian;  
19.30 uur Qigong met Taijiquan door Piet

### De zomervakantie van de basisscholen start 11 juli.

#### Week 30 van 20 t/m 24 juli

**Maandag 20 juli:** 11.00 uur Qigong door Marian; 19.00 uur yoga en 20.15 uur Chinese Stokvorm, beiden door Marian

**Dinsdag 21 juli:** 11.00 uur Qigong door Conchita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Woensdag 22 juli:** 11.00 uur Qigong door Harrie; 19.30 uur Qigong door Harrie

**Donderdag 23 juli:** 11.00 uur Qigong door Brigitte; 14.00 uur zit Qigong door Anita;  
19.30 uur Qigong door Brigitte

**Vrijdag 24 juli:** 11.00 uur Qigong door Naomi; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Piet.

## **Week 31 van 27 t/m 31 juli**

**Maandag 27 juli:** 11.00 uur Qigong door Naomi; 19.30 uur Qigong door Naomi

**Dinsdag 28 juli:** 11.00 uur Qigong door Conchita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Woensdag 29 juli:** 11.00 uur Qigong door Harrie; 19.30 uur Qigong door Harrie

**Donderdag 30 juli:** 11.00 uur Qigong door Brigitte; 14.00 uur zit Qigong door Rinus; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Vrijdag 31 juli:** 11.00 uur Qigong door Naomi; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Piet

## Week 32 + 33 = van 3 t/m 14 augustus is CNGO gesloten

**Maandag 17 augustus:** 11.00 uur Qigong door Naomi; 19.30 uur Qigong door Naomi

**Dinsdag 18 augustus:** 11.00 uur Qigong door Conchita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan, Rinus

**Woensdag 19 augustus:** 11.00 uur Qigong door Harrie; 19.30 uur Qigong door Harrie

**Donderdag 20 augustus:** 9.45 uur Waaivorm en om 11.00 uur Qigong, beiden door Brigitte; 14.00 uur zit Qigong door Anita; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Rinus

**Vrijdag 21 augustus:** 9.30 uur Taijiquan door Rinus; 11.00 uur Qigong door Naomi; 19.30 uur Qigong met Taijiquan door Piet.

## **Met ingang van maandag 23 augustus start ons nieuwe rooster voor het schooljaar 2020-2021**

In het nieuwe rooster houden we zoveel mogelijk de lessen aan zoals afgelopen jaar.

Soms moeten we te kleine groepen stoppen om ruimte te maken voor beginners. Wij vragen hiervoor uw begrip.

Vóór 23 augustus ontvang je het nieuwe jaarrooster en dit komt ook op onze site te staan.

## **Programma voor sterke rug en verbeterde gezondheid en energie**

Een gezonde wervelkolom brengt harmonie in je lichaam

Het 8-weken BOCAM beweegprogramma is gericht op

- Een krachtigere en flexibelere rug
- Werken aan je concentratie en coördinatie
- Sterkere spieren en gewrichten, zonder uitgeput te raken
- Stressbestendig worden
- Verhogen van je energie en ontspanning

Het programma is voor iedereen goed, maar speciaal bij:

- rug klachten, scoliose, RSI, tennisarm
- Vermoeidheid
- Spijsvertering problemen
- long problemen
- Doorbloeding problemen
- Ademhaling problemen
- Herstel bij burn-out en bij stress

Chinezen zien de wervelkolom als een belangrijk orgaan. Het Chinese woord voor wervelkolom is Aardepilaar. In de wervelkolom wordt door het beenmerg bloed aangemaakt. Bij iedere afzonderlijke wervel liggen belangrijke zenuwen en acupunten die verbonden zijn met organen in ons lichaam. Een gezonde wervelkolom is dan ook uiterst belangrijk voor een gezond lichaam en geest. Niet alleen

rugklachten, maar ook vele andere gezondheid problemen ontstaan vanuit de wervelkolom. Hierover lees je hieronder meer.

“De wervelkolom bevat de beste geleider van Qi. Door onder andere strekkingen, cirkelende en spiraalvormige bewegingen worden de hersenen gestimuleerd om nieuwe patronen en verbindingen aan te maken. Hierdoor kun je bijvoorbeeld in stress-situaties beter bij je gevoel blijven wat overprikkeling van de hersenen kan voorkomen.”

Door Spine Qigong wordt het zenuwstelsel gestimuleerd in een betere prikkelgeleiding naar alle weefsels en structuren van het lichaam, de cellen raken ververst. En dit allemaal doordat de meridianen worden geopend, Qi beter kan gaan stromen.

Naomi is BOCAM Therapeut en heeft een praktijk voor TCM, geeft lessen in Qigong. Vorig jaar heeft ze in China een speciale opleiding gevolgd in Spine Qi-gong.

### **Inhoud 8- weken programma**

- 2x 30 minuten individueel klachtgerichte Tui-Na behandelingen
- Intake vooraf, met diagnostische massage
- Maximaal 8 deelnemers per groep
- Wekelijks 1 sessie van 75 minuten

De prijs is €240-- voor de 8 bijeenkomsten plus de twee individuele sessies. Mogelijk deels vergoeding door zorgverzekeraar

**Op woensdag 15 juli geeft ze van 19.45 tot 21.00 een introductieles.**

**De bijdrage is €10,--**

Wil jij meedoen aan de introductieles op 15 juli? Laat het Naomi even weten.

Ook voor meer informatie kun je contact opnemen met Naomi Tijs tel. 06-39862156 of [xingfu-byNaomi@hotmail.com](mailto:xingfu-byNaomi@hotmail.com) / [www.praktijkxingfubynaomi.nl](http://www.praktijkxingfubynaomi.nl)

Hieronder een verslagje van een deelnemer aan de laatste cursus van Naomi.

#### ***Hoe heb ik de Spine Qigong ervaren?***

*Spine Qi gong is voor mij heel effectief gebleken. Mijn beste keus van de laatste jaren.*

*Al vele jaren heb ik enorme last van mijn rug met veel pijn. Van alles ondernomen maar niets hielp.*

*Omdat mijn rug niet goed voelde en ik mezelf pijn, stijfheid en uitstraling wilde besparen dacht ik er nog aan het niet te doen. Toch maar wel gedaan omdat ik weer naar die oude vertrouwde rug terug wil.*

*Bij Naomi vond ik aandacht voor de ruggengraad. De graad van ons bestaan!! Waar alles(ons hele lichaam) mee in verbinding staat. Dus ook genezing! Zo weet ik inmiddels.*

*De eerste lessen waren de volgende dag goed voelbaar en echt niet altijd fijn.. Na 5 lessen begon ik meer stabiliteit en kracht te voelen. Hetgeen ik zo heb gemist in de afgelopen 7 jaar.*

*De pijn en last van mijn rug is nu duidelijk minder. Ik voel dat ik op de juiste weg ben en wil daarom een 2de sessie van 8 lessen (met 2 sessies tuina) om mijn rug en van daaruit de rest van mijn lichaam verder krachtiger en flexibeler te maken.*

*Ik heb beter leren voelen, en heb daarom ook een beter gevoel.*

*Naomi, bedankt voor je lessen en openheid en oprechtheid en tot snel weer.*

*Floris de Brouwer*

## BOCAM introductie dagen

Onze BOCAM opleiding is een intensieve gezondheidsopleiding. Het eerste jaar leer je verschillende diagnose methoden om jezelf beter te leren kennen. Wat is sterk en waaraan moet je werken om te groeien? Je leert diverse methoden om je energie en gezondheid te versterken, via Qigong, de voedingslessen, via massage, meditatie, ontspanning- en ademhaling training en we behandelen in het eerste jaar een aantal belangrijke acupuncten om veel voorkomende klachten te behandelen (op de acupuncten plak je magneten die 4 dagen blijven zitten).

In het tweede jaar krijg je een verdieping in alle vakken en leer je een volledig gezondheid-onderzoek af te nemen en diagnose te stellen bij anderen.

Het derde jaar is vooral praktijk, via casussen en het doen van stage.

Zie onze website voor meer informatie over de BOCAM opleiding.

### **Op zondag 19 juli en op zondag 23 augustus zijn er introductiedagen van de opleiding.**

Van 10.00 tot 16.30 uur met proeflessen in bewegingsleer, massage, meditatie en in de Chinese natuurfilosofie. Deze filosofie is de basis van alle Chinese geneeswijze en helpt je om gezond te leven. Daarnaast krijg je informatie over de structuur van de opleiding en het beroepsperspectief. Bij slagen voor het 2e jaar ben je Qigong docent en kun je tevens korte cursussen geven in Chinese voedingsleer, massage en natuurfilosofie.

Na het 3e jaar ben je BOCAM therapeut annex gezondheidscoach.

De bijdrage voor een introductie dag is € 40,-- Wanneer u de opleiding gaat doen wordt dit in mindering gebracht op het schoolgeld. Aanmelden voor de introductiedag is nodig.

## The Gambia

Zoals onze leden inmiddels weten steunt het CNGO families in The Gambia in West Africa.

Ook in dit land is er een lock down. Al het toerisme is gestopt en dat is ruim 60% van de inkomsten van het land. Dit heeft tot gevolg dat de sterfte door honger, vooral bij ouderen en kinderen, enorm is toegenomen.

Wij steunen vier families. Een lid van het CNGO had een trapnaaimachine beschikbaar gesteld en die hebben we naar een familie verstuurd. Een geweldig geschenk want hierdoor kan deze familie zelf voor inkomsten zorgen.

Normaal geven we spullen, maar geen geld, want dat is geen fundamentele hulp, het verandert niet wezenlijk de situatie van een gezin.

Maar omdat we deze families goed kennen (vele malen op visite geweest; geknuffeld en gespeeld met de kinderen, enz.) en de nood nu erg hoog is, hebben we de laatste maand naar de families geld over gemaakt om rijst te kunnen kopen.

### **Wij danken al onze leden voor hun steun!**

Steun die 100% ten goede komt aan de families (Anky en Rinus betalen hun eigen reis- en verblijfkosten, ook in Gambia).

Wilt u ook steunen dan kan dat op rekening nummer van onze stichting "Future for Africa" NL38 INGB 0008 5641 45 o.v.v. families Gambia

**Tot slot**  
**Wensen we iedereen een fijne zomer toe!**  
**Blijf bewegen. Dagelijks een half uurtje Qigong houdt je gezond en zorgt**  
**dat je bij heel warm weer ook beter tegen de hitte kunt.**

**Namens de docenten,**  
**Rinus van den Broek**