



Nieuwsbrief Maart - April 2020

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Over de sportlessen en de gezondheidspraktijk in het CNGO, en... waarom wij de zorgverzekeraars veel geld besparen	2
Uitbreiding van praktijk prof. Wen	3
RTL Z kwam in CNGO filmen voor het TV programma How it's Done	4
14 en 28 Maart opleiding in EFT, Emotional Freedom Technique.	4
Wegens succes verlengd! 8 wekelijks programma voor gezonde wervelkolom door Naomi Tijs	5
Taijiquan: Waarom taolu wedstrijden belangrijk zijn	6
Nog enkele data en opmerkingen	7
CNGO steunt armen in The Gambia, in West-Africa	8



Over de sportlessen en de gezondheidspraktijk in het CNGO, en... waarom wij de zorgverzekeraars veel geld besparen

Naar de werking van Taijiquan en Qigong is de laatste 10 jaar ook door Westerse academische ziekenhuizen en door Westerse Universiteiten veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Zo is aangetoond dat mensen baat hebben met onze bewegingsleer bij: reuma en artrose; met hart- of longproblemen; bij rugpijn; bij slaapstoornissen en veel voorkomende stressklachten. Daarnaast hebben zowel de Universiteit van Gent als de huisartsenafdeling van de Erasmus Universiteit onderzoek gedaan naar vallen bij senioren. Dagelijks zijn er in Nederland 46 Intensive Care opnamen van senioren die vallen. Beide universiteiten hebben vastgesteld dat senioren die 'Tai Chi of Qigong' doen zo'n 60% minder vallen dan leeftijdsgenoten!

Zo bespaart het CNGO de zorgverzekeraar veel kosten. Veel leden zeggen dat ze door onze lessen een betere gezondheid hebben. Een betere bloeddruk, beter slapen, minder stress en spanning. Maar dat niet alleen, vaak ook horen we dat chronische klachten minder zijn geworden! Het CNGO biedt echter nog meer mogelijkheden om je gezondheid goed te maken. Een aantal leden (en ook van buiten ons centrum) met chronische klachten maken gebruik van onze praktijk afdeling voor therapie en coaching.

In de CNGO praktijk hebben we twee keuze mogelijkheden:

1. De praktijk van professor Wen. We zijn er trots op dat deze bijzonder bekwame vrouw –en naar onze mening een van de allerbeste acupuncturisten in Nederland!- bij ons werkt. De resultaten spreken voor zich! Door haar ervaring en uitgebreide kennis van alle Chinese geneeswijze vult professor Wen haar acupunctuur vaak aan met adviezen op het gebied van gedrag, beweging of voeding. En tot slot is haar praktijk in 2019 nog eens aangevuld met een zeer deskundige assistent met als specialisatie de Chinese Kruidenleer (zie verderop het artikel over de praktijk uitbreiding).

2. Daarnaast zijn er ook leden die gebruik maken van BOCAM therapie in onze praktijk. BOCAM therapie wordt gegeven door therapeute Marianne Huijbregts en Naomi Tijs en start altijd met een uitgebreid onderzoek van 2½ uur.

Een week later ontvang je in een gesprek de uitslag (diagnose). Dan wordt ook het plan besproken hoe je de klachten kunt verminderen en vaak zelfs genezen. Je krijgt adviezen waarmee je zelf aan de slag gaat.

Bijvoorbeeld met het dagelijks doen van op jouw klachten afgestemde Qigong oefeningen; met, indien nodig, het aanpassen van je voedsel; soms krijg je ademhaling- of ontspanningstraining... kortom alles wat nodig is en wat je zelf kunt doen om je gezondheid weer goed te maken. Tijdens de consulten controleert de therapeut of je de oefeningen goed doet en je gezondheid vooruit gaat. En zo nodig helpt zij je hierbij door bijvoorbeeld behandeling van acupunctuur (met acumagneten of moxa), massage, indien nodig het bijstellen van de oefeningen of de voedingsadviezen, enz.

BOCAM therapie is bijzonder omdat je leert om zelf je klachten te verminderen. Na de therapie of liever gezegd de training ben je niet alleen gezonder, maar heb je ook geleerd om je klachten ook voor de toekomst te voorkomen.

Niet alleen mensen met klachten gebruiken BOCAM. Zo nu en dan krijgen we mensen die preventief een onderzoek laten afnemen. Ook hebben we enkele (top-)sporters mogen begeleiden.

In onze praktijk garanderen we resultaten, minimaal een fikse vooruitgang.

Alle ziektekosten verzekeraars vergoeden onze therapie onder de noemer Alternatieve of Complementaire Geneeswijze, **met ...**

uitsluiting van CZ, dit is de enigste zorgverzekeraar die geen vergoeding meer geeft! (dus vind je alternatieve of complementaire geneeswijze belangrijk? Je bent vrij in je keuze!)

Uitbreiding van praktijk prof. Wen



Namelijk met haar dochter Lingling. Zij heeft meerdere studies binnen de Traditional Chinese Medicine met de aantekening uitmuntend afgerond.

Hieronder wat meer informatie over mevrouw Lingling. Ze is afkomstig uit de Volksrepubliek China en woont sinds 2012 in Nederland. In China studeerde ze aan de Guangxi Normal University in Guilin, waar ze in 2005 haar Master titel behaalde in Education. In Nederland studeerde zij Chinese geneeskunde, Acupunctuur, Kruidengeneeskunde en Tuina aan de Shenzhou Open University in Amsterdam.

Sinds 2018 werkt ze als therapeut in de praktijk van Prof. Wen Qin.

Haar specialiteiten zijn Acupunctuur, Kruidengeneeskunde, Tuina-massage en Cupping (dit laatste is een techniek om de circulatie in het lichaam te verbeteren en koude uit het lichaam te halen). Met Tuina technieken behandelt zij o.a. spier en gewrichtsklachten.

Als Kruidengeneeskundige (wordt ook Chinese Fytotherapie genoemd) kan zij een specifiek recept samenstellen. Kruidengeneeskunde is in Nederland minder bekend dan acupunctuur. Maar in Chinese ziekenhuizen kent deze geneeswijze juist een hogere status dan acupunctuur. Vaak wordt de acupuncturist gezien als een assistent van de kruidendokter. Zeker als het gaat om het verminderen van chronische klachten. De studie in de Chinese kruidenleer is in China dan ook veel zwaarder dan de studie voor acupuncturist.

Bij de Chinese fytotherapie (= kruiden) wordt er eerst een goede diagnose gesteld waarna er kruiden worden samengesteld die exact op jouw lichaam en je klachten zijn afgestemd. Door de komst van mevrouw Lingling is de praktijk van prof. Wen nu nóg beter in staat om alle effectief werkende onderdelen van de Chinese geneeswijze geïntegreerd te kunnen gebruiken. Niet voor niets wordt de Traditionele Chinese Geneeswijze door de World Health Organization van de VN erkend en in vele honderden landen toegepast.

RTL Z kwam in CNGO filmen voor het TV programma How it's Done

Op vrijdagavond 14 februari was het zover. Twee en een half uur kwam RTL Z een aantal activiteiten van het CNGO filmen voor hun programma How it's Done.

Het was een leuke avond. Er werden korte opnames gemaakt van verschillende lessen: Wing Chun Kung Fu met de kinderen, Beauty Dance, Waaivorm, Stokvorm, Qigong, Taijiquan en Buikdansen. Daarnaast is er een interview geweest met Rinus en Professor Wen en dochter Ling Ling in onze therapiepraktijk.

Het was gezellig druk, veel van onze leden waren gekomen om mee te doen of om te kijken. We kregen reacties als "wat leuk om zo in korte tijd alle lessen te zien", "wat een gezellige sfeer". Met andere woorden: een geslaagde avond!

Ons uiteindelijke filmpje, van zo'n 2 minuten, wordt uitgezonden door RTL Z in het TV programma "How its Done" op:

- zaterdag 7 maart van 17.00 tot 17.30 uur.
- dinsdag 10 maart van 16.30 tot 17.00 uur
- donderdag 12 maart van 10.30 tot 11.00 uur
- vrijdag 13 maart van 07.30 tot 08.00 uur

Namens alle docenten en medewerkers danken wij de aanwezige leden van harte !

14 en 28 Maart opleiding in EFT, Emotional Freedom Technique

Momenteel een zeer gewaardeerde en effectieve methode om gezondheid te verbeteren. op zaterdag 14 maart en zaterdag 28 maart. Door Mirjam Verhoeven.

Mirjam heeft de vierjarige dagopleiding van de Academie voor Natuurgeneeswijze in Hilversum afgerond. Daarnaast diverse andere studies en bijscholingen. Ze beheerst meerdere disciplines van de Traditionele Chinese Geneeswijze en heeft al ruim 20 jaar een drukke praktijk in Tilburg waarin ze vrijwel dagelijks de EFT gebruikt.

De EFT opleiding is voor iedereen met interesse om de eigen gezondheid te verbeteren, maar zeker geschikt voor therapeuten en coaches. EFT is momenteel een zeer populaire methode waarvan ook veel informatie op internet is te vinden.

Hieronder een artikeltje van Mirjam:

"Emotional Freedom Technique.

In de eenvoudige techniek van EFT zijn de moderne Psychologie met eeuwenoude Chinese geneeskunde gecombineerd.

Het effect is vergelijkbaar met EMDR (trauma verwerking) alleen is EFT breder inzetbaar.

EFT werkt namelijk naast psychische / emotionele klachten ook op lichamelijke klachten als angsten, stress (gerelateerde) klachten, pijn, vermoeidheid, enz.

Deze zó eenvoudige maar fantastische techniek gaan we in 2 dagen aanbieden. Waardoor je als begeleider, coach of therapeut zelfstandig kunt werken met de EFT basis-protocollen. Ik gun het iedereen om hiermee te kunnen werken, voor je gezondheid en geluk"

Bijdrage € 240,-- SBB leden en huidige Bocam studenten betalen € 195,--

Wegens succes verlengd! 8 wekelijks programma voor gezonde wervelkolom door Naomi Tijs

Voor de 2e maal start Naomi Tijs een 8 wekelijks programma voor een gezonde wervelkolom. Met individuele intake en begeleiding.

Introductie op woensdag 18 maart van 19.45 tot 20.45 uur.

Start op woensdag 25 maart 19.45 tot 21.00 uur. Vervolg ook op woensdagen.

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 én acupunten die verbonden zijn met organen in ons lichaam.

Een gezonde wervelkolom is dan ook uiterst belangrijk voor een gezond lichaam en geest. Naomi is cum laude geslaagd voor de BOCAM, ze heeft een praktijk voor therapie en geeft lessen in Qigong. Vorig jaar heeft ze in China een speciale opleiding gevolgd in Spine Qigong om de wervelkolom soepel en gezond te maken.



Hieronder een artikel over de 8 wekelijkse cursus in Spine Qigong van Naomi:

"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 over-prikkeling van de hersenen kan voorkomen.

De nieren zijn de eerste organen die door Qi in het lichaam gemaakt worden. Vanuit de nieren zijn merg en botten ontstaan. Het merg in de wervelkolom produceert bloed, bloed voedt cellen en orgaancellen produceren weer Qi.

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.

Inhoud 8- weken programma

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

De prijs is €160,-- voor de 8 bijeenkomsten inclusief de twee individuele sessies"

Voor meer informatie: Naomi Tijs

tel. 06-39862156 of xingfu-byNaomi@hotmail.com

Taijiquan: Waarom taolu wedstrijden belangrijk zijn

Artikel van docent Chris Stolk die onze wedstrijdgroep begeleid.

Deelnemen aan een taolu-wedstrijd*) is zeer belangrijk voor je eigen ontwikkeling en evolutie binnen je stijl.

Ik zie hiervoor de volgende redenen:

Taolu's bevatten de essentie van je stijl en door taolu's te trainen oefen je de vaardigheden die je voor je technieken nodig hebt. Wanneer je in het vooruitzicht van een kampioenschap intensiever traint, zullen je basisvaardigheden toenemen en zal ook je techniek verbeteren.

Taolu's zijn als een woordenboek van je stijl: alles ligt erin vervat. Wanneer je traint voor een kampioenschap dan word je gemotiveerd de inhoud te leren bevatten en ook het kleinste detail goed te begrijpen. Dit heeft een grote impact op de fundamentele kennis van je stijl.

Wanneer je een taolu op competitieniveau gaat lopen dan gaat het er niet alleen om fysiek de lat hoger te leggen, minstens even belangrijk is dat je bij de uitvoering van de taolu een verhaal vertelt, met achter elke techniek duidelijk afgebakende intenties die passen in het grotere geheel. Dit leer je door te trainen voor een competitie. Bij gewone, dagelijkse trainingen komt dit aspect doorgaans minder aan bod en is alles een beetje matter, met minder spirit. Wanneer je beslist hebt mee te doen aan een kampioenschap dan ga je psychologisch helemaal naar de datum van de wedstrijd toelevan. Het is het moment waarop je die ene, zo perfect mogelijke, prestatie moet leveren en je leeft naar de piek toe. Wanneer het eenmaal zover is en je op de mat staat, dan spelen zenuwen zeker een grote rol. Maar je hebt ervoor getraind en je levert de prestatie waaraan je je geëngageerd hebt. Nadien volgt er altijd een moment van opluchting en tevredenheid. Je hebt je doel bereikt en als de punten ook nog meevallen dan zal dit gevoel nog sterker zijn. Als mens hebben wij behoefte aan momenten waarop wij kunnen terugblikken op een prestatie en zo'n wedstrijd kan daar deel van uitmaken.

Natuurlijk blijft het voor de meeste beoefenaars niet zo evident om uit eigen beweging de uitdaging van een wedstrijd aan te gaan.

Vandaar dat de leraren en coaches een belangrijke rol te spelen hebben in dit verhaal. Zij moeten de leden van hun club stimuleren om mee te doen en vooral de jeugd hierin betrekken.

*) Taolu of Vorm is een ingestudeerd schijngevecht; soms met een denkbeeldige tegenstander, soms met meerdere gewapende tegenstander.

Nog enkele data en opmerkingen

- De les voor beginners van Naomi Tijs in 'mother nature Qigong, aangevuld met Spine Qigong' is voortaan op **maandag om 19.00 uur**. Insteken is mogelijk.
- In de les voor beginners in Qigong met Taijiquan op **donderdagochtend 10.45 uur** van Rinus zijn nog enkele vrije plaatsen. Insteken is mogelijk tot mei.
- In de vorige Nieuwsbrief stond dat Bocam docente Jolanda van Rijswijk op zondag 19 april een Qigong workshop zou verzorgen in de beroemde Qigongserie 'verjongings oefeningen' van de Gele Keizer. Helaas, Jolanda wordt rond die tijd geopereerd aan een liesbreuk. Daarom wordt deze **workshop verzet naar het najaar**. Bericht hierover volgt nog.
- **Zondag 3 mei is er van 10.00 tot 16.30 uur een introductiedag van de BOCAM opleiding.** Een dag met proeflessen in bewegingsleer, in Taoïstische filosofie, in Chinese geneeswijze en Tuina (Chinese massage). Daarnaast veel informatie over inhoud en structuur van de opleiding.
De Bocam is een Taoïstische opleiding, d.w.z. dat ervaringsleren (zelf voelen) centraal staat. Je leer een zelfdiagnose te maken en vervolgens je zwakke schakels te versterken met Qigong, aanpassen van voeding of gedrag, meditatie, adem- of ontspanningstraining en meer.
Na het eerste jaar heb je zicht op je zwakke en sterke eigenschappen (en organen en lichaamsfuncties) en ken je vele methoden om je gezondheid en prestaties te verbeteren. Aan één jaar Bocam beleef je nog tientallen jaren plezier!
Na het tweede jaar kun je lesgeven in Qigong en in bijv. de Chinese natuurfilosofie, meditatie of ontspanningstraining.
Na het derde jaar ontvang je bij goede beoordeling –ook van de stage!- het diploma van Bocam therapeut of coach.
De BOCAM is een deeltijd opleiding van 13 zaterdag en 3 weekenden..

Deelnemen aan de introductiedag is sowieso leuk en leerzaam. De bijdrage is € 40,--
Wanneer je besluit om de opleiding te gaan doen wordt dit in mindering gebracht op het schoolgeld.
- **Op zondag 3 en zondag 24 mei** is er een korte opleiding om middelbare scholieren te leren met stress om te gaan, zich beter te kunnen focussen en na school nog energie over te houden voor vrienden en hobby's. Deze dagen zijn bijzonder geschikt voor leraren en coaches. Meer weten?: zie onze website, klik in de homepage bovenaan op 'workshops' en lees alles over "Relaxtion Wave at School"

CNGO steunt armen in The Gambia, in West-Africa

Van 4 tot 14 januari zijn vier CNGO leden met Anky en Rinus naar The Gambia gegaan voor een ontspannende maar ook indrukwekkende vakantie.



Een foto van onze vakantiegangers, met Anky, Rinus en de Gambiaan Landing in het restaurant. (een van onze deelnemers staat er niet op: zij moest i.v.m. werk drie dagen eerder naar huis)

Hieronder een beknopt verslag van een van de deelnemers aan deze vakantie:

"The Gambia, een reis met vele gezichten

4 januari is het dan zover; we vertrekken met Rinus en Anky voor 11 dagen naar Gambia ofwel The Gambia zoals de mensen ter plaatse zeggen. In november hebben de 4 medereizigers spontaan 'ja' gezegd op de uitnodiging van Rinus en Anky om met hen mee te reizen. Ergens in december praat Rinus ons bij over hoe te reizen en wat te verwachten, terwijl Anky op de achtergrond de hele reis met allerlei uitstapjes voor ons regelt; heerlijk om zo 'ontzorgt' te worden. Aangekomen in Banjul- de hoofdstad- geven we ons over aan het Afrikaanse tempo, de warmte, het verkeer en vooral aan de hartverwarmende zorg van Karamba, onze vaste gids en chauffeur in deze dagen. Hij brengt ons naar ons hotel en pikt onderweg zijn zoon Mohamed van een rotonde; er is altijd wel een plaatsje vrij in zijn taxi. In de middag gaan we naar een 'Bank' om geld te wisselen en genieten we onze eerste koffie bij Tejo's pannenkoeken restaurant . We horen opvallend veel Nederlands praten .

Echt elke dag brengt nieuwe avonturen: van apen voeren, tot krokodillen aaien, een veemarkt bezoeken, een boottocht door een mangrovegebied, een vogeltocht met een gids, of een traditionele markt of visafslag bekijken. We zijn geboeid en geraakt door Ammi die ons een rondleiding geeft in een reptielenfarm, een 9-jarig meisje dat nog nooit naar school kon maar in perfect Engels ons op een prachtig bezoek trakteert. Je voelt aan alles dat dit meisje zo graag zou willen leren.

We worden heel warm ontvangen in Karamba's gezin en trots stelt hij ons voor aan zijn vrouw en 6 kinderen en zien hoe hij in deze "armoede" ruimte maakt om een baby uit de familie op te vangen evenals een vrouw met 2 zwaar ondervoede kinderen. De vrolijkheid van de familie, met name van de kinderen, de kracht om met minimale middelen te kunnen leven en de trots op hun moestuin laten mij met andere ogen kijken naar de vraag 'wat is armoede'? Er zijn ambities maar ook zorgen en frustraties omdat er geen vast inkomen is. Ze willen zo graag vooruit..

Na 6 dagen kijken we elkaar aan en beseffen dat we 'op vakantie' zijn dus tijd voor het prachtige strand. Ook hier kun je er niet omheen dat veel mensen geen baan hebben en veel moeite moeten doen om hun dagelijkse maaltijd bij elkaar proberen te krijgen. De 'bed-boys' bijvoorbeeld moeten het doen met de fooien die ze krijgen omdat ze mijn bedje klaar maken. Zo ontmoeten we een jonge man die al 3 jaar in een restaurant werkt voor 1 maaltijd per dag en een matrasje op het terras om de nacht te kunnen doorbrengen.

Maar ook hier weer veel vriendelijke Gambianen die graag contact maken en in gesprek met je willen. En ja, ze willen graag iets van je maar lijken ook geleerd te hebben dat al te veel opdringerigheid het tegenovergestelde bewerkstelligt.

We begonnen de dagen energiek met een Qigong les van Rinus. Het was een prachtige en enerverende reis. Prachtig in het ontmoeten van de warme mensen, het klimaat en de ontspanning in 'morgen is er weer een nieuwe dag'. Enerverend vanwege de grote tegenstellingen tussen arm-rijk, westers- Afrikaans, blank-zwart, wel of geen inkomen/onderwijs en daaruit volgend de mogelijkheden om iets van je leven te kunnen maken".

- Adriana

Meer nieuws

We hebben een nieuwe familie 'geadopteerd'. Van de familie Trawally kunnen nu vier kinderen naar school.

Op de foto van ons vakantie gezelschap zien we een Gambiaanse jongen. Zijn naam is Landing Trawally. Hij woonde met vader en moeder en twee broers en vier zussen in één kamer in de stad Brikama. Omdat één kamer te klein is voor negen is hij met zijn broers uit huis gegaan. Zijn broers slapen op het strand en Landin mag bij slecht weer in een restaurant op een matje slapen. In dit restaurant met een Nederlandse eigenaresse werkt Landin al drie jaar in de schoonmaak van 's ochtends 6 tot 's middags 12 uur. En vanaf 18.00 tot minstens 24.00 uur in de nacht doet hij de afwas en ruimt hij op. Hiervoor ontvangt hij dagelijks één gratis warme maaltijd.

De ouders zijn gevlucht uit Liberia. In deze oorlog werd opa onthoofd. Voor de oorlog was mijnheer Trawally leraar Engels en hadden ze een goed bestaan. Nu kan hij maar mondjesmaat les geven en zijn vrouw probeert hun inkomen aan te vullen met het verkopen van zakjes pinda's op de markt of aan toeristen. Voor die ene kamer betalen ze maandelijks € 20,- terwyl hun inkomen rond de € 40,- ligt. Een kind naar school sturen kost € 50,- per jaar. Dus hebben ze nooit voldoende geld gehad om hun kinderen naar school te laten gaan.

Drie van onze vakantiegangers hebben nu een schoolkind 'geadopteerd'. Het vierde kind wordt ook gesteund vanuit Nederland door een ander CNGO lid.

Een van de kinderen, een meisje, is al 15 jaar en daarmee te oud voor de basis school. Terwijl ze heel graag naar school wilde. Ik wil 'police officer' worden vertelde ze Anky enthousiast. Het deed ons goed om de vader te horen zeggen dat hij zijn kinderen dagelijks ruim 2½ uur zelf onderwijs had gegeven! "Daarom kan ze zeker naar de middelbare school" zei hij (de kosten hiervoor zijn € 80,- per jaar). Inmiddels hebben we foto's ontvangen van alle kinderen in schooluniform op school.

Het is moeilijk in woorden uit te drukken hoe hartverwarmend het is om de blijdschap te zien, beter gezegd te voelen, van zowel de ouders als de kinderen!



De compound van de familie Trawally bestaat uit twee kamers. De linker kamer wordt gebruikt door de familie (vader en moeder en 4 dochters). De rechterkamer wordt gebruikt door een zus van Mevrouw Trawally met haar man en 2 kinderen.



De familie Trawally, met 4 dochters en 2 zonen (1 zoon ontbreekt op de foto).

We danken onze leden die geld hebben overgemaakt naar onze Stichting waarmee we de steun kunnen geven (kinderen naar school; rijst of plantgoed voor families; daken repareren, enz.). Speciale dank ook voor de Wereldwinkel Hilvarenbeek voor hun ruime gift!

Wil je ook steunen dan kan dat op rekening van de Stichting Future For Africa
NL38 INGB 0008 5641 45 Stuur ons dan ook een email zodat we je kunnen laten weten aan welke familie en waarvoor je bijdrage is besteed!

Ook met goederen kun je steunen. (kinder-)schoenen; zomerkleding; potten en pannen; gereedschap; mobieltjes; audio apparatuur (wordt verkocht en de opbrengst gaat naar steun); brillen; tafels inklapbaar of met demontabele poten; Engelstalige leerboeken of leesboeken;....

Het CNGO zorgt voor verzending.

Niet alleen het Christendom, maar ook het Taoïsme kent de uitspraak "Wie goed doet goed ontmoet".

De Chinese natuurfilosofie zegt:
In essentie is alles één.
Alle energie is verbonden,
de mens, de wereld, de aarde ... is één.