



Nieuwsbrief April Mei 2022

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Parkeren	2
De lente is in het land	2
Chinese EHBO cursus: help jezelf met gebruik van acupunten	7
Zondag 1 mei: Introductiedag van de BOCAM opleiding	8
Jaaropleiding tot docent Guo Lin Qi Gong	8
Nieuwe leden zijn welkom, daarom actie!	9
Diverse workshops	9
Massage in het CNGO van onze docenten	11



Parkeren

Helaas horen we steeds vaker dat leerlingen 's avonds moeite hebben met het vinden van een parkeerplaats. Aan het begin van de Groeseindstraat met de Houtstraat was een parkeerplaats voor acht auto's, maar dat is nu betaald parkeren geworden.

Vanaf 2019 hebben we bezwaar gemaakt tegen betaald parkeren in de wijk. Zeker voor onze leden die meerdere malen per week komen is dit een grote belemmering! Met ingang van mei wordt ook de hele Groeseindstraat betaald parkeren. Onze advocaat zegt dat we pas dan een juridische procedure kunnen starten, wat we zeker zullen doen. Waar kunt u nog gratis parkeren?

Voor 's avonds: Vanaf 15.00 uur is het gratis parkeren bij het Wilhelminapark, aan de zijde van de Coop supermarkt. Van daaruit loop je in zo'n 5 minuten naar het CNGO.

Ook op het Besterdplein kun je parkeren, maar dit is verder lopen.

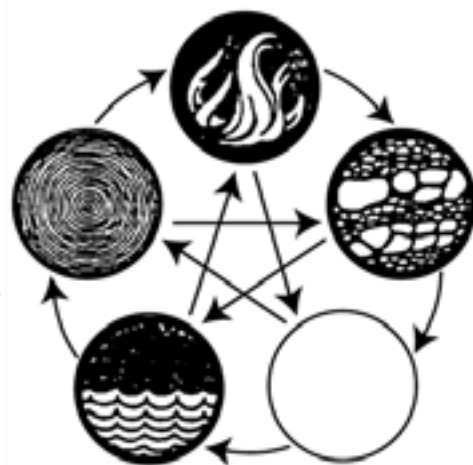
Overdag zijn er meestal voldoende vrije plaatsen in onze straat of dicht daarbij.

De lente is in het land

In de leer van de Vijf Elementen is de lente de energie "HOUD": Eén van de Vijf Energieën die samen het leven vormen.

Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Vijf energieën in het leven: vijf groepen van organen die elkaar ondersteunen en controleren, vijf smaken, vijf kleuren, vijf zintuigen, emoties, enzovoorts. Deze Vijf vormen de basis van onze BOCAM therapie.

Door de energie van de Vijf in balans te brengen, en het zwakste Element te versterken, groeit je totale energie en vitaliteit. En hierdoor zullen ook klachten verminderen of verdwijnen. BOCAM therapie is daarom vooral effectief bij chronische klachten. Voor acute- of subacute klachten is de acupunctuur van professor Wen vaak geschikter.



Wil je meer weten over de Chinese gezondheidsleer, yin en yang, drie krachten en vijf elementen? .. kijk dan op onze website www.cngo.nl bij 'Filosofie'.

Ieder Element heeft zijn/haar eigen energie kenmerken en omstandigheden en daarom speciale aandacht nodig om gezond te blijven.

Heel eenvoudig: het element Water staat voor de winter en het schadelijk weertype voor dit element is koude. Om het lichaam warm te houden doen we een dikke jas aan. We eten meer verwarmend voedsel, soepen, stoofpotten, stamp, vlees en gebakken of gebraden producten. En we slapen wat extra, want ook dat maakt het lichaam van binnen warm. We doen in de Qigongles extra oefeningen om het onderlichaam te verwarmen en de werking van nieren, darmen en prostaat te versterken. Dit zijn lage, diepe oefeningen, waarbij de aandacht volledig op de voeten en de buik is gericht. Door oefening leer je zo zelf het onderlichaam te verwarmen.

De zomer is het Element Vuur en het schadelijk weertype hiervan is hitte. Het hart kan niet goed tegen hitte. We doen dan vanzelf zoveel mogelijk kleren uit om het lichaam te koelen. In de lessen van het CNGO doen we extra Qigong voor een goede bloedsomloop en om het hart te ontspannen. Hierdoor ontdek je dat je handen warmer worden en soms kun je zelfs een acupunctuurpunt in de handpalm exact voelen. De meridianen van het hart en het pericard (vlies om het hart) stromen naar de vingers. Door de vloeiende bewegingen én de aandacht (!) verbeter je de bloedsomloop. Daarnaast helpen we het hart tijdens het element Vuur door meer verkoelend voedsel te eten. Zoals rauwkost, fruit, yoghurt, soja, frisdrank, etc.

Zo heeft ieder Element, ieder seizoen, speciale wensen om gezond te zijn en te blijven.

Nu wat meer over HOUT.

Dit Element staat voor geboorte, het nieuwe, de verandering... de lente.

In de lente, het jonge yang, komt alles tot leven.

Overal zien we jonge plantjes en knoppen verschijnen.

Meer uren zon, meer licht. Je krijgt nieuwe energie.

Van nature willen de mensen net als de dieren naar buiten. De verandering meemaken.

In de natuur en daarmee in jezelf.



Mensen met een gezonde Hout energie genieten van de lente en de ochtend. Ze tonen daadkracht, zijn creatief en vriendelijk.

Hout is naast de lente in één etmaal gezien ook de energie van de vroege ochtend

(Vuur is de zomer maar ook midden op de dag. Aarde is de nazomer maar ook de namiddag; Metaal is de herfst maar ook de avond; Water is de winter maar ook de nacht).

Bij een klein kind is de Hout energie sterk !!!

Een gezond kind bruist s 'ochtends van energie. Iedere dag is nieuw en vol verrassingen. Een kind staat open voor verwondering en daarmee voor verandering. Is creatief, kan zich aanpassen zonder zijn of haar enthousiasme te verliezen. Klachten komen er wanneer het kind niet vrij kan bewegen, zowel fysiek als mentaal.

De natuur zien we veranderen. Hout is dan ook het beste Element om zelf tot verandering te komen! Wil je gewoonten?, relaties?, werk? of iets anders belangrijk veranderen? In de Houttijd gaat dit het beste! In de tijd van Metaal of Water is het moeilijker en vaak minder succesvol.

De belangrijkste organen die bijdragen aan een gezonde Hout energie zijn de Lever en de Galblaas.

Zoals de nieren voor je botten zorgen en het hart voor je bloedvaten, zo zorgen lever en galblaas voor je spieren en pezen. Daarnaast hebben ze een belangrijke invloed op zowel de hersenen als je seksuele energie.

In de winter, het 'grote yin', trekken we ons terug. We zitten meer binnen en vaak komt er wat gewicht bij. Nu in de lente, 'het jonge yang' komen we weer in beweging. Nu is het de beste tijd om te bewegen en zelfs stevig te sporten.

Ook om Hout te helpen het lichaam te reinigen.!
















Zowel fysiek, van al het overtollige (vet?) uit de winter, als mentaal, van alle zwaarmoedigheid die ons in de winter gemakkelijker overkomt.

Hout is de tijd om je lichaam met al zijn pezen en spieren, bloedvaten en meridianen weer soepel en sterk te maken... en daarmee ook je geest!

In de BOCAM opleiding doen we in de lente daarom de 12 oefeningen van Boddhidharma, de Yi Chin Ching ('uit het boek voor soepele en sterke spieren'.) Oefeningen van een monnik uit India die hij leerde aan de monniken van de Shaolin tempel om ze sterker te maken, zodat ze ook beter zouden kunnen mediteren. Boddhidharma is ook de stichter van het ZEN Boeddhisme.

Het schadelijk weertype voor Hout is wind. Zweet je behoorlijk na het sporten? Pas dan op voor de wind. Zorg dat wind altijd van voren komt wanneer je buiten Qigong doet!

Via de 'yangzijde' van het lichaam, de achterzijde, komt wind gemakkelijk naar binnen, zeker wanneer je bezweet bent. Een bekend voorbeeld is wanneer je in de auto met het raampje open naar huis rijdt en 's avonds op de bank ineens pijn in je schouder of nek hebt. Wij zeggen dan 'het is op mijn spieren geslagen'. Nee zeggen ze in China 'de wind is door de windvijver naar binnen gekomen'(dit is een acupunt van de galblaasmeridiaan midden op de monnikkapsspier).

				
Hout Stimulatie	Vuur Circulatie	Aarde Harmonisatie	Metaal Purificatie	Water Transformatie
				
Lente Start	Zomer Groei	Nazomer Ommekeer	Herfst Verval	Winter Dood
				
Oost Groen	Zuid Rood	Centrum Geel	West Wit	Noord Zwart
Zuur Wind Lever	Bitter Hitte Hart & pericard	Zoet Vocht Milt & Pancreas	Pikant/scherp Droogte Longen	Zout Koude Nieren

Als Hout verstoord raakt, raakt alle energie verstoord.

Alle Elementen hebben met elkaar te maken (de wind kan overal komen).

Toch kunnen we duidelijke kenmerken zien van sterke en gezonde Hout energie en kenmerken (klachten) waarbij een verstoring van de Hout energie een grote rol speelt.

Een samenvatting

Gezonde Hout energie

Je bent soepel en lenig en hebt gezonde ogen. Je hebt gezonde spieren, zelden of nooit krampen in het lichaam en kunt goed inslapen. Een gezonde lever en galblaas. Je bent vriendelijk maar ook daadkrachtig en creatief. Je kunt gemakkelijk veranderen. Een Hout type kan zich aanpassen zonder het doel of enthousiasme uit ogen te verliezen.

Verstoring van de Hout energie

fysiek:

- inslaap problemen. De biologische kloktijd van Hout is van 23.00 uur tot 03.00 uur (wintertijd, in zomertijd is het van 0.00 uur tot 04.00 uur)
Wanneer Hout te gespannen is (te yang) kun je pas rond 02.30 uur of later inslapen.
- krampen in het lichaam: spierkrampen, buikkrampen, darmkrampen of menstruatie krampen. Allen duiden op stagnatie in de Hout energie
- restless legs: is stagnatie in de Galblaas meridiaan en eenvoudig met een acumagneet op een acupunt te verhelpen.
- fibromyalgie (spierreuma) is 'leverleegte'. Is eveneens te genezen, maar daar is ook Qigong en aanpassing van voeding nodig.
- verminderend zicht en visus stringen (vlekjes in ogen)
- gemakkelijk oogontstekingen of extreem droge of juist tranende ogen, zeker bij wind (Ieder orgaan zorgt voor een zintuig: de nieren zorgen voor de oren; de neus hoort bij de longen en de lever, de Hout energie zorgt voor de ogen)
- tinnitus, een hoge piep in de oren wat vrijwel altijd 'opstijgend leveryang' is.
- hoofdpijn: aan slapen; bovenop of bandgevoel om hoofd (vaak migraine genoemd)

Mentaal – Sociaal

Bij verstoring van Hout ontstaat er ergernis en irritatie of boosheid. Wat kan ontaarden in woede. Hout voedt Vuur, het hart.

Teveel aan boosheid, 'opstijgend leveryang' kan Vuur te vol maken. Hierdoor ontstaat fysiek kans op hartklachten en mentaal op manisch gedrag (over je grens gaan).

Houtleegte kan een belangrijke oorzaak zijn van depressie, border line e.a. psychische aandoeningen.

ADHD is in vele gevallen voornamelijk een stagnatie of volte van de Hout energie.

(Zorg dat een kind met ADHD de juiste voeding krijgt -geen stoffen die lever-galblaas belasten, zoals kleur-geur-bewaarstoffen, geen synthetische suikers e.d.- en laat hem of haar veel sporten en lichaamswerk doen!

In het verleden heeft de Kung Fu in het CNGO bij menig kind ervoor gezorgd dat ze geen Ritalin meer nodig hadden en geen bijzonder onderwijs meer.)

Meer tips om HOUT sterk te maken:

Voeding?

De lente is zoals gezegd ook de tijd om het lichaam te reinigen van de vetten en de zware voeding van de winter.

Eet veel jonge en groene groenten. Alle groenten en met name bladgroenten dragen, naast eventuele andere eigenschappen, het karakter van Hout energie in zich. Over het algemeen hoort de plantenwereld bij Hout. Omdat planten het symbool zijn van de groei van Hout, het groen van Hout en het vermogen van Hout om energie om te zetten in materie.

Voedsel dat omhoog groeit op stengels en stelen, symboliseert de groei van het Hout element met een sterke yang energie en opwaartse kracht zoals bv. asperges, tarwe, mais en selderij.

Deze producten kunnen helpen bij 'Hout leegte'.

Bijzonder goed zijn kiemgroenten zoals taugé en alfalfa en alle 'kers soorten' zoals tuinkers, waterkers....

De vleessoort van Hout is kip.

Bij ernstige Hout leegte, zoals M.E. (Moehheidssyndroom) of Fibromyalgie is onze eerder besproken 'kipbotten soep' een absolute enorme versterker (zie vorige nieuwsbrief). Niet voor niets gebruiken ze deze bottensoep in TCM ziekenhuizen om vrouwen na bevalling aan te sterken. Toen

de professor glunderend over dit 'medicijn' in zijn ziekenhuis vertelde zei hij trots "en daardoor hebben we hier ook vrijwel nooit postnatale depressies'.

Zuur is de smaak van de lever.

Zorg altijd voor een beetje zuur bij de maaltijd. Dit zorgt dat het 'jonge yang' in balans blijft met de rest van het lichaam (is een beetje te veel om nu uit te leggen). Maar let op: teveel zuur verzakt!

Zure voedingsmiddelen kunnen ook nog andere eigenschappen hebben, en dus meerdere elementen voeden: prei is zuur en scherp; azijn is naast zuur ook bitter; adukibonen, appels, bramen, druiven, mango's, kaas, olijven, zuurdesembrood en tomaten zijn zuur en zoet. Andere zure voedingsmiddelen zijn rozenbottel en postelein.

En daarnaast geldt altijd voor ieder Element: om gezond oud te worden eet je het beste volgens de Chinese regel Keizer, Ambtenaar, Bedelaar.

Als een Keizer 's ochtends uitgebreid ontbijten; lunch wat minder en 's avonds heel bescheiden eten, als een bedelaar! Van een stevig ontbijt kom je niet aan. Die energie gebruik je gedurende de dag. Maar van een stevig diner en daarna nog vaak hapjes voor de buis kom je wel aan.

Vasten?

Zeker van langdurig vasten is de Chinese leer geen voorstander. Door het vasten en gebrek aan voedingsstoffen kun je 'leegte' in organen creëren en daarmee klachten die zich pas veel later openbaren.

Drink groentesap, natuurlijke vruchtensap en vaak thee. Bijvoorbeeld van paardenbloem, brandnetel, goudsbloem (zie de theeën in onze kast).

Een goede en goedkope methode om het lichaam te zuiveren is het drinken van **geïoniseerd water**.

Je kookt water zo'n 20 minuten. Hierdoor verandert de moleculaire structuur van het water en krijgt het een reinigende werking. Gedurende de dag neem je regelmatig kleine slokjes van dit water. Doe dit gedurende drie weken en voel wat dit doet!
(meer hierover weten? Kijk maar op Google :)

Bewegen?

Hoe meer hoe liever in de lente!

Maar het meest effectief is het vooral in de ochtend. Stevig losmaken en rekken en strekken van spieren en pezen; Qigong of Taijiquan; 12 van Boddhidharma, trimmen, zwemmen, wandelen, enz.

Dag/Nacht ritme?

Dit is de basis van de natuur en dus ook van jouw natuur!

Dit betekent gaan slapen vóór de Houttijd, dit is voor twaalf uur in de zomertijd. Naar bed wanneer het donker is geworden

En opstaan wanneer het licht is, in ieder geval vóór 8.00 uur .

Dit is in de orgaankloktijd van de Dikke Darm (element Metaal: longen 04.00 tot 06.00 uur en dikke darm van 06.00 tot 08.00 uur). In deze tijd de grote boodschap doen is het gezondst voor je spijsverteringstelsel. Het is bewezen dat het lichaam zich dan ook het best zuivert van gif- en afval stoffen!

En de allerbelangrijkste tip:

Sta open voor het nieuwe leven

Sta open voor elkaar

Geniet van de zon en van het licht

in de natuur

in je naasten

in jezelf

ben lente

Chinese EHBO cursus: help jezelf met gebruik van acupunctent

Een praktische cursus waar je nog heel lang plezier aan zult hebben!

Wanneer en wat?

Op woensdag 13 april starten we van 12.30 tot 15.30 uur met deze cursus.

Met gebruik van acupunten ga je diverse klachten en energie verstoringen aanpakken.

Vaak zijn er maar enkele punten nodig om een klacht weg te halen of flink te verminderen. Je kunt de punten enkele malen per dag masseren.

Maar gemakkelijker en efficiënter is het plakken van een magneetje op een acupunt. Zo'n 'acumagneet' blijft meerdere dagen op de huid waardoor de werking meestal sterker is dan eenmaal per week prikken met naalden.

Het is een praktische cursus, zie de lijst van klachten die we behandelen verderop

Hoe gaan we het doen?

De meeste punten zijn zogenaamde 'commandopunten' en liggen op pols/onderarm en voet/onderbeen. Daarom vragen we om ruim zittende kleding aan te doen, zodat je bijvoorbeeld je broekspijpen tot boven de knieën kunt optrekken. De punten zoek je bij jezelf en/of bij een collega.

Waarnaar je ze markeert met bijv. een oogpotlood (voor massage) of er een acupleister opplakt.

Bij de cursusprijs is inbegrepen een pakje met 12 magneetjes van 6000 Gauss.

En enkele stroken 'overplak pleisters'. De acumagneten kunnen namelijk meerdere malen worden gebruikt, zelfs jarenlang! Daarnaast een syllabus waarin de acupunten staan afgebeeld en de ligging en werking duidelijk wordt beschreven. En tot slot is het acupunt dat we zoeken, wanneer de keuze goed is, vrijwel altijd druk gevoelig.

M.a.w. je voelt het! Dit vergemakkelijk nog eens het vinden van de juiste plaats.

Is het veilig?

We behandelen punten die ook in het eerste jaar van de BOCAM beroepsopleiding worden behandeld. Het gebruik ervan is absoluut veilig. Bij enkele punten is er een contra indicatie, bijvoorbeeld 'niet gebruiken bij zwangerschap' in dat geval geven we dat bijzonder nadrukkelijk aan!

We behandelen de volgende klachten c.q. energie verstoringen.

- inslaap problemen (vaak tot 02.00 of 03.00 uur 's nachts)
- doorslaap problemen (u slaapt heel licht; wordt vaak wakker; bent niet uitgerust)
- hoge bloeddruk en hartritme stoornissen (De eerlijkheid gebied te zeggen: bij deze chronische klachten vormen de acumagneten een belangrijke steun: de bloeddruk wordt binnen een paar uur lager en het hartritme zal stabiel worden. Om deze energieverstoring op dieper niveau te genezen is daarnaast het dagelijks doen van speciale Qigong een noodzaak!)
- obstipatie
- diarree
- wisselende ontlasting: punten die de darmen harmoniseren (bij chronische darmverstoringen, zoals bv. De ziekte van Crohn is het doen van Qigong en aanpassen van voeding naast het gebruik van deze punten nodig)
- moeheid: punten die energie geven, ze worden ook wel 'martial arts punten' genoemd.
- buikpijn – maagpijn – spierpijn
- restless legs, krampen of pijn in heup of het been

- enkele punten om pijn en bewegingsbeperking door gewrichtsklachten, zoals reuma en artrose, te verminderen (ook hierbij moet worden gezegd dat om bv. reuma te genezen er meer nodig is. Qigong en aanpassing van voeding is daarbij absoluut noodzakelijk)

Waarschijnlijk is dit voor een eerste bijeenkomst méér dan genoeg!

We zien hoever we komen.

Bij voldoende enthousiasme kunnen we in overleg vervolg bijeenkomsten afspreken, op woensdagen. Bijvoorbeeld met punten voor diverse vormen van hoofdpijn, zoals achterhoofd- of voorhoofdshoofdpijn; nekpijn en nek artrose; rugpijnen; griep, verkoudheid; corona ; ????

Interesse?

Aanmelden kan tot en met 11 april.

Per email of bij de receptie met opgaaf van naam, email adres en telefoonnummer.

De bijdrage voor 13 april is voor CNGO leden, incl. syllabus en magneten € 60,--

Niet leden betalen € 80,-- Eventuele vervolgbijeenkomsten op woensdagen (op verzoek) zijn voor leden € 35,-- en voor niet leden € 50,--

Zondag 1 mei: Introductiedag BOCAM

De BOCAM is een parttime HBO beroepsopleiding voor therapeut of coach.

Het is tevens een intensieve gezondheidsopleiding. Ook om deze reden doen er ieder jaar leerlingen mee. De introductiedag geeft een goede indruk van de opleiding.

Er zijn introductie lessen in Qigong, in massage, in autogene training en in de Traditionele Chinese Geneeswijze. Daarnaast veel informatie over structuur, inhoud en het beroepsperspectief van de opleiding. De bijdrage voor deelname is € 40,--

Jaaropleiding tot docent Guo Lin Qigong

Werken aan je gezondheid op Chinese wijze

In vrijwel elke stad in China zijn er tegenwoordig organisaties die gebruik maken van de kracht van Guo Lin Qi Gong om chronisch zieken, waaronder patiënten met kanker te helpen bij hun herstel. Door meditatief wandelen én aandachtig ademen kunnen we onze lichaam- en geestkracht versterken. Samen, in de vrije natuur.

Door het opleiden van leraren willen we het netwerk van docenten uitbreiden, zodat chronisch zieken in de eigen regio Guo Lin Qi Gong kunnen beoefenen. Het lesprogramma van de jaaropleiding omvat naast de theorie alle basis oefeningen van Guo Lin Qi Gong: warming-up en ontspanningsoefeningen, voorbereidende en afsluitende Qi Gong en diverse series meditatieve Qi Gong loopoefeningen.

Ook andere thema's als passende voeding komen aan bod.

Introductiemiddag op 21 mei in het CNGO en op 9 april 2022 te Driebergen

Start van de opleiding: 9 september 2022 centraal in Nederland (Driebergen/Doorn). Informatie en aanmelden introductie: mail naar info@guolin.nl. Zie ook: <http://www.guolin.nl/nieuws>

Nieuwe leden zijn welkom, daarom actie!

Na de corona perikelen beginnen we langzaam terug te krabbelen. Er komen mondjesmaat nieuwe leden bij. Maar gezien de prijsstijgingen, vooral van het gas, is het voor een veilig voortbestaan belangrijk dat er nog leden bijkomen.

Medewerkers en docenten hebben samen vergaderd en gaan actie ondernemen.

We willen onze leden vragen of ze enkele weken een raamaffiche (A3) willen ophangen. Het affiche moeten we echter nog maken(: misschien is er iemand die hierbij wil helpen?

Demonstraties of openbare lessen waren in het verleden nog altijd de meest effectieve reclame. En het is gratis. Daarom komen er vier demonstraties op het Pieter Vreedeplein. Bij de demonstraties worden flyers uitgedeeld.

De data zijn:

- **vrijdag 15 april om 16 uur**
- **zaterdag 30 april om 11 uur**
- **vrijdag 13 mei om 16 uur**
- **zaterdag 28 mei om 11 uur.**

We doen Qigong voor iedereen en demonstreren de Tai Chi Chuan en de Waaierform en/of Stokvorm. We hopen dat veel leden komen meedoen of komen kijken! (en bij mooi weer liefst natuurlijk in ons CNGO T-shirt:)

Diverse workshops

Workshop Guasha op zaterdag 16 april

Guasha betekent letterlijk; 'de ziekte eruit schrapen'. Deze schraapte- chiek werd in vele oude culturen toegepast, en tot op de dag van vandaag is het nog een belangrijke behandelmethode in de Chinese geneeskunde. Het is een zeer effectieve methode bij vastzittende spieren, of pijn in schouders en/of nek. Ook verbetert het de doorbloeding en geeft een boost aan je weerstand.

Deze workshop duurt van 10.00u tot 13.00u. Je leert verschillende Gua- sha-technieken die je kunt toepassen op de nek, schouders en tussen de schouderbladen.

De workshop wordt gegeven door Linda van Sluisveld, BOCAM-therapeut en TuiNa therapeut. Je krijgt een reader en er is een mogelijkheid tot het aanschaffen van Gua- shaspullen tijdens de workshop. Opgeven via de website van het CNGO.

De bijdrage voor deze workshop voor CNGO-, BOCAM- en SBB leden is € 50,-- Anderen betalen € 60,-



Workshop 'Voeding heelt' op zaterdag 21 mei

Voor iedereen met interesse in gezonde voeding!

Heb je weinig energie, heb je het vaak koud of juist warm, heb je lichamelijke klachten waar je maar niet vanaf komt en wil je weten wat voeding voor jou kan betekenen?

Dan is deze workshop voor jou!

Niet wat je eet voedt je lichaam, maar wat je kunt verteren.

Wat gaan we doen?

In 1 dag leer je hoe er vanuit de Chinese geneeskunde wordt gekeken naar voeding en de uitwerking daarvan op je gezondheid. Je krijgt praktische tips om thuis zelf aan de slag te gaan en zo gezonde voedingsgewoontes te ontwikkelen. Geen dieet en geen calorieën tellen, wel ga je de uitwerking van voeding op jouw eigen lichaam ontdekken.

De workshop wordt gegeven door Adri Verkooijen en Linda van Sluisveld. Beide hebben de BOCAM-opleiding gevolgd en een 3-daagse module over voeding volgens de Chinese geneeskunde bij Jutta Koehler. Adri is zich vervolgens nog verder gaan specialiseren in de Chinese voedingsleer.

Praktische info:

- De workshop is op 20 mei van 10.00-15.00uur
- Inclusief koffie/ thee, en soep voor bij je eigen lunch
- Inclusief een reader met alle informatie en heerlijke recepten
- De bijdrage voor CNGO- en BOCAM leden is € 70,--
Anderen betalen € 80,--

Opgeven kan via de website van het CNGO



Workshop Cupping op zaterdag 28 mei.

Cupping is een eeuwenoude therapeutische techniek die op zichzelf kan worden gebruikt. Ook wordt het vaak gecombineerd met TuiNa of acupunctuur. Het is uitermate geschikt om in te zetten bij 'stagnatie'. Daar waar mensen pijn hebben of de doorbloeding niet voldoende is, kan cupping snelle verlichting geven.

Er zijn verschillende soorten cups, en in deze workshop richting wij ons op het cuppen met kunststoffen cups. Ook het cuppen met glazen cups komt aan bod, ook wel vuurcuppen genoemd.



Deze workshop duurt van 10.00u tot 13.00u. Je leert verschillende Cupping-technieken die je kunt toepassen op verschillende plekken van het lichaam.

De workshop wordt gegeven door Linda van Sluisveld, BOCAM-therapeut en TuiNa therapeut. Je krijgt een reader met alle belangrijke informatie.

De bijdrage voor deze workshop voor CNGO-, BOCAM- en SBB leden is € 50,-- Anderen betalen € 65,-

Massage in het CNGO van onze docenten



Conchita Barbé geeft een heerlijke ontspanningsmassage in de lente sfeer. Hieronder informatie van Conchita over haar massages:

"Voetbad met zeezout, voetreflexologie, moxa om de nieren te versterken, behandeling met ontgiftende, essentiële oliën om je stofwisseling te ondersteunen, Tuina-massage voor hoofd, nek en schouders, gezichtreflexologie met toepassing halfedelstenen. Bindweefselmassage van nek, schouders rug om diepere spanningen weg te halen. Aansluitend technieken uit de klassieke massage voor nek, schouders en rug. Ten slotte afwisseling van stevige en zachte grepen om na te genieten met de zachte trilling van Tibettaanse klankschalen. Anderhalf uur 69 euro.

Afspraak maken met Conchita Barbé, tel. 06 51145759 of conchita@dewittellelie.info. Meer info: <http://dewittellelie.info/massagepraktijk/>"

Ook Marian Scherpenisse geeft massages thuis of in het CNGO. Marian heeft zowel de BOCAM als een Tuina opleiding afgerond.

Zij geeft zowel ontspanningsmassages als massages gericht op het verminderen van klachten. Voor meer informatie en/of een afspraak kun je haar bellen: 06 36099997