

Nieuwsbrief CNGO september 2016

Beste leden van het CNGO,

Wij hopen dat je hebt genoten van de zomervakantie en –in de laatste weken- van het mooie weer. En dat je ook het komende ‘schooljaar’ weer met plezier zult deelnemen aan onze lessen voor ontspanning en een betere gezondheid van lichaam en geest. Op maandag 5 september starten onze lessen weer volgens het rooster. Dit staat op onze site en kunt u op papier ook meenemen uit het folderrek naast de receptie.

Gratis Qigong lessen in het Wilhelminapark

Van maandag 5 september tot en met vrijdag 9 september geeft Rinus voor iedereen met interesse een gratis Qigong les in de buitenlucht. Iedere dag van 9.30 tot 10.30 uur. We verzamelen bij het speeltuintje in het park. Bij slecht weer gaan we naar het CNGO.

Je bent van harte welkom om mee te doen met deze ochtendles!

Belangrijke data:

Zondag 11 september Drakenbootfestival, Piushaven.

We geven een openbare Qigong les, waaraan iedereen kan deelnemen en tevens demonstraties in Taijiquan, Zwaard- en Waaier. Tijd: van 13.00 tot 15.00 uur.

Zaterdag 17 september Demonstratie, Pieter Vreedeplein.

Tijd: van 13.00 tot 15.00 uur.

Zondag 18 september Open Dag CNGO.

Met proeflessen; demonstraties; workshops; lezingen; introductie van een massagecursus en nieuwe lessen zoals buikdansen, zwaard- en waaierform en meer. We hopen dat je deze dag vrij kunt maken in je agenda en ook vrienden en kennissen zult uitnodigen.

Tijd: van 11.00 tot 17.00 uur.

Zondag 25 september Introductiedag BOCAM.

Er wordt veel informatie gegeven over structuur, inhoud en het beroepsperspectief van de opleiding. De bijdrage voor deelname is € 30,--

Zaterdag 1 oktober Seniorenbeurs, Euroscop.

Olympiaplein 2 Tilburg (Stappegoor). Tussen 13.00 en 16.00 uur demonstreren.

We hopen dat vele leden komen kijken, beter nog: meedoen. Ook een gesprekje voeren met kijkers en/of een foldertje uitdelen is welkom!

Vorbereiden van demonstraties doen we op de oefenles van vrijdagavond. Kan je niet deelnemen aan demonstraties dan ben je uiteraard toch welkom om te komen oefenen.

Aan alle leden: graag doorgeven aan welke les je deelneemt.

Veel tijden van lesgroepen van vorig jaar zijn nu hetzelfde gebleven. Maar niet allemaal en sommige leden kiezen voor een andere les. Aan het begin van het schooljaar willen we graag weten voor welke les(sen) jij kiest.

De docenten hebben hiervoor een papiertje en zullen je verzoeken dit na de les even in te vullen. Wanneer je onze Nieuwsbrief digitaal wilt ontvangen vragen we ook je emailadres door te geven.



Beginners lessen

Voor informatie over onderstaande lessen voor beginners verwijzen we naar onze website of naar de folders in het rek naast de receptie.

Taijiquan (Tai Chi Chuan): Vereenvoudigde Vorm van 24: dinsdag van 10.45 tot 11.45 uur. Deze les start op 13 september. Deze les is zeer geschikt voor iedereen die op een gemakkelijke wijze taijiquan wil leren en hiervan de bijzondere vruchten wil plukken. Zeker ook voor senioren!

Taijiquan (Tai Chi Chuan) 48 Vorm: dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur en op donderdagavond van 19.00 tot 20.00 uur. Deze lessen starten op 13 en op 15 september.

Tai Chi Zwaardvorm: gezondheid oefeningen met een Zwaard. Deze les start op donderdagavond 15 september om 20.15 uur. De zwaardvorm wordt in China ook veel door senioren gedaan om gewrichten en spieren soepel en sterk te maken.

Tai Chi Waaiervorm: een sierlijke vorm ontstaan als zelfverdediging voor vrouwen. Deze les start op donderdagavond 15 september van 20.15 tot 21.15 uur.

Maak gebruik van onze gratis oefenlessen!

Al onze leden kunnen deelnemen aan gratis oefenlessen.

Op woensdagochtend van 10.45 tot 11.45 een gratis oefenles in Qigong.

Op vrijdagavond van 20.15 tot 21.15 uur een gratis oefenles Qigong met Taijiquan.

Daarnaast is er –zolang het weer dit toelaat- ook op zondagochtend op een grasveld in het park De Warande (nabij cafe Grotto) van 10.00 tot 11.00 uur een gratis oefenles Qigong.

Onze Qigong lessen zijn doorlopend, ook beginners kunnen hieraan meedoen.

Ook bij de les in Chinese Beauty Dans (woensdagavond) en de les in Wing Chun Kung Fu (vrijdagavond) kunnen beginners altijd insteken. Ook de Kung Fu voor kinderen is weer gestart. Deze les is op woensdagavond om 18:45 tot 19:45 De eerste les in het CNGO is altijd een gratis proefles. Hierna kunt u nog een los proefpakket kopen van vijf lessen voordat u besluit of u lid wordt.

Nieuwe lessen

Buikdansen ... een wonderdans

Een heerlijke bewegingsleer, voor plezier en ontspanning maar zeker ook voor een betere gezondheid. Onze nieuwe en zeer ervaren docente Isabelle Godfriedt start met deze les op woensdag 21 september van 9.30 tot 10.40 uur.

Yoga

Aan onze bestaande lessen op maandag- en donderdagavond kunnen ook altijd beginners meedoen. Daarnaast start onze bijzonder gewaardeerde docente Marian Scherpenisse ook overdag een les, namelijk op donderdag van 9.30 tot 10.30 uur. De start is op donderdag 22 september.



Workshops

Voor het komende 'schooljaar' zijn er nu al maar liefst 16 nieuwe workshopdagen gepland. Steeds van 10.00 tot 16.00 uur. Het volledige programma, met omschrijving van de inhoud, vindt u op onze site onder "workshops".

Op zondag 25 september is de workshop "Qigong van de Acht Brokaten".

Op zaterdag 8 oktober is de workshop "Wu Ji Qigong Inner Smile"

Extra lessen op zondagen in de oudste Taijiquan Vorm van Yang Lu Chan. Start 11 september. De meest pittige Vorm binnen Taijiquan. Wordt gegeven op 12 zondagochtenden verspreid over het jaar, steeds van 10.00 tot 12.30 uur. Voor informatie zie ook hiervoor onze website bij "workshops"

Bocam gezondheidsopleiding

Op zondag 25 september is er een introductie dag voor de Bocam opleiding.

Een intensieve opleiding om je gezondheid en energie te verbeteren, sommige leerlingen doen om deze reden mee met het eerste jaar. Tevens een, door ziektekosten verzekeraars erkende driejarige beroepsopleiding voor therapeut, docent of coach in Chinese geneeswijze en bewegingsleer. De lessen worden gegeven op 13 zaterdagen en drie weekenden.

Op 25 september zijn er introductie lessen en wordt er veel informatie gegeven over structuur, inhoud en het beroepsperspectief van de opleiding. De bijdrage voor deelname is € 30,--



Bedankt uit Gambia!

Mensen uit Gambia (West-Africa) vroegen mij leden van het CNGO te bedanken voor hun giften! Zoals bekend bij vele leden steunt het CNGO een aantal families en projecten in The Gambia, een van de armste landen ter wereld. Vele mensen hebben in het verleden 2e hands kleding en andere goederen, zoals gereedschappen, potten en pannen, enz. ingeleverd.

Anky en Rinus zijn in de vakantie weer bij hen op bezoek geweest. Velen vroegen ons uitdrukkelijk de gulle gevers van het CNGO hartelijk te bedanken. Met de goederen (afgelopen jaar 34 bananendozen vol) is een winkeltje ingericht. Van de opbrengst gaan kinderen naar school; worden kapotte daken gerepareerd; rijst gekocht; waterputten aangelegd en gereedschappen aangeschaft om de grond te bewerken!

NOGMAALS HARTELIJK DANK!

We gaan door met dit goede project. Ook dit jaar kunt u weer goederen inleveren. Ook grotere artikelen, zoals bijv. 2e hands tafels en (klap-)stoelen: deze zijn waardevol in dit land, van de opbrengst van één tafel kan minimaal één kind een jaar naar school! Belangrijk is wel, i.v.m. de verzendkosten, dat de poten van de tafel losgemaakt kunnen worden.

Het CNGO draagt de kosten voor verzending.

Rinus & Anky

Terugblik Zomerweek.

De Tai Chi zomerweek van het CNGO was van 24 t/m 30 juli. Drieëntwintig deelnemers hebben genoten van lessen Qigong, Taijiquan, Meditatie, Yoga, Mindfulness, Stokvorm, Filosofie en Ademtraining. Een bijzonder geslaagde week waarin de deelnemers niet eens toekwamen om de mooie omgeving te verkennen. Dank aan alle docenten en deelnemers: samen hebben we er een topweek van gemaakt!

Rinus & Anky



Column Rinus van den Broek

Iedereen die deelneemt aan lessen in Qigong of Taijiquan merkt dat we tijdens het losmaken aan het begin ook altijd coördinatie oefeningen doen. Toen ondergetekende in 1992 voor de eerste maal stage liep in een groot ziekenhuis in Beijing, China viel het mij en mijn collega's op dat hersenbloeding zeer weinig voorkwam. Het stond niet eens in de top 10 van doodsoorzaken!

Toen we aan een professor in het ziekenhuis vroegen wat hiervan de oorzaak is zei hij: "Dit komt omdat ouderen vrijwel allemaal Qigong of Taijiquan beoefenen. Daarin zit heel veel coördinatie die ervoor zorgt dat beide hersenhelften beter gaan samenwerken en ook de bloedcirculatie in het hoofd gezond wordt" (let wel: ik spreek over 1992, tegenwoordig is China snel een modern land aan het worden en wordt er veel minder geoefend).

Hij deed een oefening voor: met de buik draaide hij linksom en met de handen maakte hij een cirkel rechtsom. En zei hierbij: "doodgaan doen we allemaal, maar als je deze oefening zowel links- als rechtsom kunt uitvoeren zul je nooit sterven aan een hersenbloeding!" Voor mij was dit een bijzondere ervaring om dit door een gerespecteerde professor (tevens ook arts in Westerse geneeskunde) zo stellig te horen beweren.

Coördinatie oefeningen is één van de 'bouwstenen van Wushu (krijgsport) en Qigong. Daarnaast gebruiken we andere bouwstenen tijdens het losmaken en de warming up. Zoals de bouwsteen balans. Wanneer je balans beter wordt, wordt ook je bloedsuiker spiegel stabiel. Ik heb vaak les gegeven aan mensen met diabetes en wat blijkt dan ook: hun balans is altijd slecht. Of de bouwsteen kracht, dit met name gericht op het versterken van bekken en wervelkolom. In China zeggen ze: wanneer de wervelkolom sterker wordt, worden ook de nieren sterker en krijg je meer energie en ook mentaal meer weerstand en doorzettingsvermogen.

Tot zover een heel klein stukje over de bijzondere achtergrond van onze bewegingslessen.

Over de achtergrond van Chinese bewegingsleer en geneeswijze:

Wilt u meer weten over de filosofie en de achtergrond? Kijk dan op onze website bij "Filosofie en Media". Hierop staan korte filmpjes en columns van Rinus. Ook in onze Nieuwsbrieven willen we zo nu en dan een sluiertje oplichten van de betekenis van onze lessen.

Algemeen bericht:

Wilt u ons steunen? Dat kan!

Like ons op facebook en deel onze berichten!

Ga mee demonstreren en laat zien wat je kan!

Meld je aan door een mailtje te sturen naar rinusvandenbroek@cngo.nl

Alle hulp is welkom bij de Open Dag op 18 september. Heb je een leuk idee of wil je je inzetten, laat het ons weten!

email: info@cngo.nl

tel: 013 577 02 61

