



# Qi Gong 5 elementen Practitioner Opleiding *Voor meer vitaliteit en energie!*

In deze opleiding leer je op basis van Traditional Chinese Medicin (TCM), de bijbehorende Qi Gong oefeningen . TCM verdeelt alle energie in de vijf elementen Aarde, Metaal, Water, Hout en Vuur. Elk element heeft een functie in de aanmaak en het op peil houden van energie. Je leert welk specifiek element voor jou van belang is in je energiebalans. En de effecten die dit heeft op je lichaam en je mentale welbevinden. Je ontdekt waar je blokkades zitten in je energiestroom en waarom je bepaalde klachten ervaart. Met gerichte Qi Gong oefeningen kun je deze blokkades opheffen.

## Wat is Qi Gong?

Qi Gong is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer die de algehele gezondheid, body, mind, and soul versterkt. Qi is de universele kosmische levens-energie die alles doet groeien, bewegen en veranderen. Gong staat voor het beoefen of werken aan het opwekken van Qi. De kracht van Qi Gong zit in het zélf aan de slag gaan met je klachten.



*‘Je voelt je ontspannen en open, je bent geard en je staat volledig in je kracht en centrum’*

### 30 Benefits of Qigong

1. Loosens Muscles	16. Lowers Heart Rate
2. Builds Power	17. Normalizes EKG
3. Strengthens Organs	18. Lowers Blood Pressure
4. Slows Respiration	19. Improves Asthma
5. Strengthens Nerves	20. Relieves Bronchitis
6. Builds Bone Density	21. Builds Immune System
7. Prevents Joint Injury	22. Relieves Migraines
8. Strengthens Ligaments	23. Decreases Stroke Risk
9. Destroys Free Radicals	24. Improves Skin Elasticity
10. Increases Injury Recovery	25. Improves Posture
11. Decreases Stress	26. Improves Flexibility
12. Balances Emotions	27. Increases Balance
13. Improves Circulation	28. Improves Memory
14. Prevents Muscular Spasms	29. Aides in Digestion
15. Reduces Pain	30. Improves Kidney Function

www.facebook.com/montereybayholistic

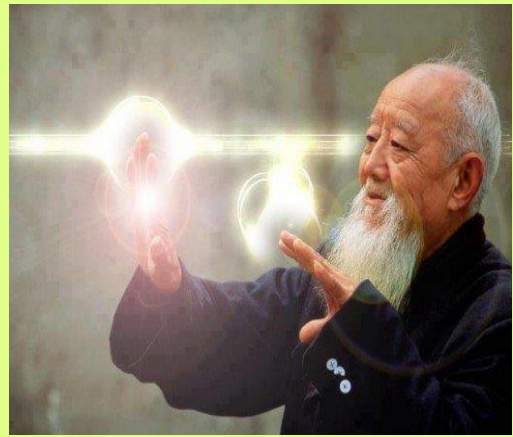
## Dynamische meditatie

Met Qi Gong beoefenen wek je zelf energie op, met verbazingwekkende resultaten! Door de actieve oefeningen word je lenig, werk je aan spieropbouw, het zenuwstelsel én je ademhaling versterkt. De circulatie van lymfevocht, spijsvertering en interne energiestroom komt weer in balans. Waardoor je meer ontspannen wordt, je concentratie verbetert en je een betere gezondheid krijgt.

Uitermate geschikt voor de bestrijding van klachten van onze moderne tijd. Bijvoorbeeld: RSI, Chronische Vermoeidheid, Burnout, Depressieve gevoelens, Stress klachten en Overgevoeligheid voor prikkels. Je creëert zelf een totale ontspanning door uit het hoofd en terug in je lichaam te gaan.

## Voor wie is deze opleiding?

Qi Gong kan echt door iedereen worden beoefend, van jong tot oud. De stijl die wordt gehanteerd is zacht van aard en er wordt rekening gehouden met ieders mogelijkheden. Aan deze Qi Gong opleiding worden geen specifieke vooropleidingseisen gesteld. Een open houding, motivatie en interesse om aan jezelf werken zijn voor deze opleiding belangrijk. Er wordt van de student een actieve bijdrage gevraagd. Dat betekent thuis oefenen om de diverse Qi Gong vormen en technieken te beheersen.



## Opbouw van het lesprogramma

De lessen vinden om de 14 dagen plaats van 11.00 u tot 17.00 u op zondagen.

Totaal zijn er 5 bijeenkomsten. Elke lesdag staat in het licht van een apart TCM element: aarde, metaal, water, hout en vuur. De lessen bestaan uit veel afwisseling: oefenen van bewegingen, de juiste houding, meditatie technieken en achterliggende theorie over TCM, het voeden van organen en circuleren van energie.

## Aantal deelnemers

Maximaal 10 studenten, door de Qi Gong groep klein te houden krijgt iedere student optimale persoonlijke aandacht. Na aanmelding en betaling van het lesgeld krijg je vooraf een vragenlijst toegestuurd waarmee je jouw TCM type element kunt bepalen. Daarmee krijg je inzicht in jouw energie balans en mogelijke blokkades, zodat je gedurende de opleiding daar gericht aan kunt werken.

## Studiebelasting

Er zijn 5 opleidingsdagen, om de twee weken op zondag, van 6 uur. Daarnaast wordt verwacht dat je dagelijks thuis minimaal één uur oefent. Totaal kom je dan op ongeveer 100 uur.

## Studiemateriaal

Je ontvangt een handzame Syllabus als naslagwerk, daarnaast kun je de trainer gedurende de opleiding consulteren via E-mail en is telefonische begeleiding mogelijk.

*‘Het is eenvoudig aan te leren, gewoon heel fijn om te doen’*

## Examen

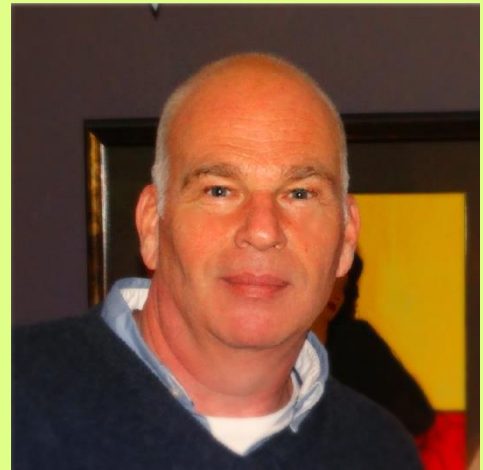
Om je te certificeren doe je examen. Wil je geen examen doen dan krijg je een bewijs van deelname. Ben je geslaagd en heb je voldaan en aan de betalingsverplichting, dan ontvang je het certificaat Qi Gong vijf elementen practitioner.

## Investering

De investering voor deze practitioner opleiding + TCM type test, bedraagt € 495,- excl. Btw. Je ontvangt hiervoor een btw factuur. De kosten zijn fiscaal aftrekbaar. Deelnemers die op een bestaansminimum leven kunnen een korting krijgen, neem hiervoor vooraf contact op. Weet je dat de meeste cao's een persoonlijk ontwikkelingsbudget bieden? Vraag eens na bij je werkgever. Misschien interessant om dit nu te benutten voor jouw vitaliteit!

## Over de leraar

Mijn naam is (Lao Shi) Donald van Reeven, geboren in 1958 en trotse vader van een dochter. In mijn loopbaan heb ik een brede ervaring opgedaan als manager, trainer en coach. Naast mijn professionele loopbaan, heb ik mij gedurende 20 jaar ontwikkeld in Qi Gong. Hiervoor heb ik les gehad van verscheidene Chinese Grootmeesters, waaronder Dr. J.D. Setyo, Wong Kiew Kit en Koon Tung Lau. Qi Gong, het werken met harmoniserende energie, is een belangrijk onderdeel in mijn leven en in mijn proces van spirituele groei. Het heeft mij kracht, innerlijke balans en goede gezondheid gebracht. Met een diep respect en verbondenheid voor alles wat leeft en groeit op onze aarde. Alles is energie!



## Aanmelden en Locatie

De aanmelding loopt via Juna yoga Hillegom en we maken gebruik van hun prachtige ruimte in Hillegom. Je kunt voor informatie en aanmelden terecht op [www.junayoga.nl](http://www.junayoga.nl)  
Voor verdere inhoudelijke vragen kun je ook direct contact opnemen met Donald van Reeven, via mobiel 06 222 98 654.

Qi Gong heeft een 4000-jarige geschiedenis als systeem van ademhalings-, fysieke en mentale trainingsdisciplines. Hoewel wereldwijd veel mensen genieten van de gezondheidsvoordelen die Qi Gong biedt, is het niet bedoeld om een ziekte te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. Daarom kan geen aansprakelijkheid worden opgeëist voor elk type gebruik van dit systeem of de programma's die door mij worden aangeboden. Er wordt altijd dringend geadviseerd om zo nodig vooraf medisch advies in te winnen bij medische problemen.

*'Qigong is a way of being. Being soft, yet strong. Qigong is a way of breathing. Breathing deeply, yet calmly. Qigong is a way of standing. Alert, yet relaxed.'*