



organiseren Dao De Qi Gong weekenden (2023-2024)

In natuurvriendenhuizen De Bosbeek en Koos Vorrinkhuis

Voor deze activiteit kun je je aanmelden op de site van het natuurvriendenhuis dat bij de datum op de website www.grascoaching.nl, onder agenda, staat aangegeven.

Activiteit opzoeken bij de Bosbeek: <https://bosbeek.nivon.nl/actueel/>

Boeken bij de Bosbeek: bosbeek@nivon.nl / 0880990974

Activiteit opzoeken bij Koos Vorrinkhuis: <https://koosvorrinkhuis.nivon.nl/activiteitenoverzicht/>

Boeken bij het Koos Vorrinkhuis: koosvorrinkhuis@nivon.nl / 088-0990983

Je doet mee aan een groep van 10 tot 12 deelnemers.

Ook wanneer je voor het eerst Qi -Gong gaat beoefenen, is het programma goed te volgen.

Programma

Het programma begint op vrijdagavond rond 19:30 uur. We starten met een actieve kennismaking met elkaar en met een korte toelichting op en ervaren wat "Dao De Qi Gong" doet en is.

Rond 21:45 ronden we de avond af.

Zaterdag starten we om 9.00 uur.

- ✓ Opwarm- en losmaakoefeningen
- ✓ Qi Gong, aanleren van een vorm
- ✓ Uitwisselen van ervaringen
- ✓ Lunch
- ✓ Ademhaling
- ✓ Bodyscan, spierspanning en acupuncten
- ✓ Qi Gong, vervolg vorm

Rond 17 uur afronden en plannen maken voor in de avond.

Avondprogramma afhankelijk van voorkeuren deelnemers met onderwerpen als gezond eten en leven of wandelen met bijvoorbeeld stilte-wandeling met of zonder Tai-chi-loop.

Zondag tussen 9.00 en 10.00 starten we weer met bewegen.

Aan het einde van deze ochtend kan je de hele vorm uitvoeren die we het weekend geoefend hebben.

We sluiten af met tips aan elkaar hoe je Qi Gong en bewegen in de praktijk van alledag een vervolg kan geven.

Tijdens en tussen de onderdelen geven we aandacht aan de volgende onderwerpen.

- ✓ Verband tussen DAO, DE en Qi-Gong
- ✓ Verbonden met het ritme van de natuur en met anderen
- ✓ De beweging van Yin en Yang.
- ✓ gezond leven; bewegen, persoonlijke ontwikkeling en voeding
- ✓ Energieverdeling, stress en emotieregulatie en acupuncten
- ✓ Beweging, Qi-gong en vormen van (begeleide) meditatie
- ✓ Toepassen in de praktijk.

Praktisch

Wat moet je voor de activiteit meenemen.

- ✔ Platte schoenen voor binnen en voor buiten, dus 2 paar. Bij mooi weer zullen we vooral buiten de oefeningen doen. Oefenen met blote voeten binnen wordt afgeraden.
- ✔ Wandelschoenen
- ✔ Een yoga matje om op te zitten of te liggen
- ✔ Een dekentje
- ✔ Kleding waar je makkelijk in beweegt
- ✔ Pen en boekje om dingen in op te schrijven.

Voor verdere vragen over het programma kun je contact opnemen met Dirk Keuning (GRAS)

T : 085-0220217

M : 06-83679031

E : dirk@grastraining.nl

W : <http://www.grascoaching.nl>

W : <http://www.grasvitaal.nl>

Over de accommodaties

NIVON-Natuurvriendenhuis De Bosbeek en Koos Vorrinkhuis.

De afspraken voor het gebruik van kamers en de centrale ruimtes verschillen per huis. Wanneer je je hebt aangemeld krijg je daar meer informatie.

Het verblijf in beide huizen is op basis van zelfverzorging, iedereen zorgt voor zijn/haar eigen maaltijden. Voor koffie/thee wordt wel gezorgd.

De natuurvriendenhuisen in Nederland worden beheerd door vrijwilligers. Van de gasten wordt daarom verwacht dat ze ook een handje uitsteken. Bijvoorbeeld het schoonmaken van de eigen kamer en de gebruikte spullen in de keuken.



Heb je vragen, wil je meer informatie. Neem contact op:

06-83679031

www.dirk@grastraining.nl

Hartelijke groet,
Dirk Keuning