



Dao De Qi Gong weekend (2024-2025)

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 <http://www.grastraining.nl/dao-de-qi-gong/#agendanivon>, staat aangegeven.

1. Activiteit opzoeken bij de Bosbeek: <https://bosbeek.nivon.nl/agenda/>
 - Boeken bij de Bosbeek: bosbeek@nivon.nl / 0880990974
2. Activiteit opzoeken bij Koos Vorrinkhuis:
<https://koosvorrinkhuis.nivon.nl/activiteitenoverzicht/>
 - Boeken bij het Koos Vorrinkhuis: koosvorrinkhuis@nivon.nl / 088-0990983
3. Activiteit opzoeken bij ABK-huis:
<https://abkhuis.nivon.nl/nieuws/>
 - Boeken bij ABK huis: ams.abk@nivon.nl / 088 0990 950

Of natuurlijk via de landelijke site van

<https://nivon.nl/activiteiten/?search=&provincies%5B%5D=gelderland&provincies%5B%5D=utrecht>

Je doet mee aan een groep van ongeveer 10 – 15 deelnemers.

Ook wanneer je voor het eerst Qi -Gong gaat beoefenen, zijn de programma's goed te volgen.

Je kan zowel bij de programma's in de weekenden en in de midweeks elk moment (even) stoppen en pauze nemen, wanneer je wilt rusten en daarna weer meedoen. Volg je eigen ritme.

Het belangrijkste verschil tussen een weekend en een midweek is dat we in een midweek per onderwerp meer tijd besteden en dieper op de inhoud gaan.

4-seizoenen-Qi Gong

We gaan aan de slag met 4-seizoenen Qi Gong. Dat wil zeggen we doen vormen, series en losse oefeningen die het natuurlijke ritme en de energie van de seizoenen volgt. Vermoeidheid, klachten en niet lekker in je vel zitten wordt o.a. veroorzaakt doordat we onvoldoende meebewegen met de energie van de seizoenen. Zo helpt 4-seizoenen-Qi Gong ervoor om vitaal te blijven.

Onderwerpen in midweek- en weekendprogramma:

- 🌱 Dao De Qi Gong als ingang voor een natuurlijker manier van leven
- 🌱 Verbonden met het ritme van de natuur en het volgen van de seizoenen
- 🌱 De beweging van Yin en Yang
- 🌱 4-seizoenen-Qi-gong; afhankelijk van tijdstip weekend (of midweek): Lente, Zomer, Herfst of Winter
- 🌱 Energieverdeling op de dag en per leeftijdsfase
- 🌱 Losse Qi Gong oefeningen en een serie (een vorm) die helpen in het huidige seizoen
- 🌱 Gezond leven; bewegen, persoonlijke ontwikkeling en voeding
- 🌱 Bewegen en ademhaling
- 🌱 Lichaamsbewustzijn
- 🌱 Spanning en ontspanning
- 🌱 Stres-regulatie

- 🌱 Qi Gong en vitaliteit
- 🌱 Qi Gong gebruiken in het leven van alle dag.

Tijdens en tussen de programmaonderdelen door is er genoeg tijd om met elkaar te delen hoe de bewegingen en oefeningen worden ervaren.

Programma Weekend

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, oefeningen voor het seizoen. Aanleren van een vorm.
- 🌱 Uitwisselen van ervaringen
- 🌱 Lunch
- 🌱 Ademhaling, introductie
- 🌱 Bodyscan, spierspanning en acupuncten en GONG-douche
- 🌱 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. (Voor wie op zondag weer vertrekt moet de kamer voor 11.00 uur schoongemaakt worden, dus vandaar iets later).

Aan het einde van deze ochtend besteden we nog aandacht aan stres-regulatie en voeren we voor de laatste keer de hele vorm uit die we het weekend geoefend hebben.

We sluiten zondagmiddag tussen 13.00 en 14.00 af met tips aan elkaar hoe je Qi Gong en bewegen in de praktijk van alledag een vervolg kan geven.

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 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.

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

M : 06-83679031
 E : dirk@grastraining.nl
 W : <https://grastraining.nl/dao-de-qi-gong/>

Over de accommodaties

NIVON-Natuurvriendenhuys De Bosbeek, Koos Vorrinkhuis en ABK huis.

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 natuurvriendenhuizen 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.



Meebewegen met het ritme van de seizoenen

Hartelijke groet,
Dirk Keuning