

Dao De Qi Gong midweek (2025-2026)

In natuurvriendenhuizen De Bosbeek, Koos Vorrinkhuis en ABK huis

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 via de activiteitencoördinator: act.abk-hhh@nivon.nl / 088 0990 970.

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 Midweek

Maandag beginnen we om 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 21:30 ronden we de avond af.

Dinsdag

- 🌱 Opwarm- en losmaakoefeningen
- 🌱 Qi Gong, oefeningen voor het seizoen en aanleren van een vorm.
- 🌱 Lunch
- 🌱 Ademhaling
- 🌱 Bodyscan, spierspanning en GONG-douche
- 🌱 Qi Gong, vervolg vorm

Rond 17 uur ronden we af

Woensdag

- 🌱 Opwarm- en losmaakoefeningen
- 🌱 Qi Gong, oefeningen voor het seizoen en aanleren van een vorm.
- 🌱 Stresregulatie; Gedachten, Ademhaling , Spierspanning en acupunten voor zelfzorg
- 🌱 Lunch
- 🌱 Korte wandeling
- 🌱 Qi Gong, oefeningen voor het seizoen en aanleren van een vorm.

Rond 17 uur sluiten we af

Donderdag

- 🌱 Opwarm- en losmaakoefeningen
- 🌱 Qi Gong, oefeningen voor het seizoen en aanleren van een vorm.
- 🌱 Toelichting opdracht voor na de lunch
- 🌱 Lunch
- 🌱 Wandeling twee aan twee met opdracht
- 🌱 Qi gong toepassen in de alledaagse praktijk, hoe doe je dat?
- 🌱 Qi Gong, oefeningen voor het seizoen en aanleren van een vorm.

Rond 17 uur sluiten we af

Eventueel gevolgd met in de avond nog een leuke activiteit om samen te doen als afsluiting van de midweek. (In overleg met elkaar).

Vrijdag tussen 9.00 en 10.00 starten we weer met bewegen. (De kamer moet voor wie op vrijdag vertrekt dan ook weer schoongemaakt worden, dus vandaar iets later)

Aan het einde van deze ochtend sluiten we af met een korte evaluatie en voornemens voor 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 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)

M : 06-83679031

E : dirk@grastraining.nl

W : <https://grastraining.nl/dao-de-qi-gong/>

Over de accommodaties

NIVON-Natuurvriendenhuis 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 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.



Meebewegen met het ritme van de seizoenen

Hartelijke groet,
Dirk Keuning