

Lever het inschrijfformulier in bij je docent, of stuur het naar:
Cokkie Bagchus, Pastoriestraat 61, 7571 BV Oldenzaal
o.v.v. LaoShan weekend Papendal april 2014

INSCHRIJFFORMULIER - AKTIVE LEBENS PFLEGE 12 EN 13 APRIL 2014, PAPENDAL, NEDERLAND

Achternaam

Voornaam

Adres

Postcode

Plaatsnaam

Geboortedatum

Telefoon

E-mail-adres

Opmerking:

Na inschrijving zal ik het bedrag van 150 euro voor het seminar per omgaande overmaken naar rek.nr.NL17TRIO2024038204 t.n.v. LaoShan in Nederland. Indien ik door omstandigheden het seminar niet kan bijwonen, dien ik 50 euro te betalen of ik zoek iemand anders die deelneemt, zonder verdere kosten.

Datum, Handtekening:

OVERNACHTING

In hotel Papendal kunt u op eigen kosten overnachten.
Reserveren onder : **speciale actiecode: LA2014**
Hotel en Congrescentrum Papendal
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem
Tel. nr. 026-4837900 (4837911)
www.papendal.nl - info@papendal-hotel.nl

MEENEMEN

- Gemakkelijke sportkleding, dunne binnensportschoenen en eventueel buitensportschoenen. Indien u in het bezit bent van een meridiaanklopper, deze graag meenemen!
- U dient zelf voor lunch/koffie/thee/fruit te zorgen. Er zijn koffie/thee/drankjes automaten in de sporthal aanwezig!
- Als uw betaling is ontvangen bent u definitief ingeschreven. U ontvangt een aantal weken voor de workshop een bevestiging, plus eventuele bijzonderheden.
- Schrijf tijdig in: VOL = VOL!
- U dient zelf zorg te dragen voor eventuele reis- en annuleringsverzekeringen.
- De organisatie is op geen enkele wijze verantwoordelijk voor eventuele schade of blessures.

Na aanmelding het volledige bedrag storten op:
Rek.nr. NL17TRIO2024038204, BIC: TRIONL2U
t.n.v. Cokkie Bagchus - LaoShan in Nederland.
(zie gegevens hierboven)

VOOR OVERIGE INFORMATIE KUNT U TERECHT BIJ

Thérèse van Dijk-Damen
Tel.: 0174-418753, Email: thereselaoshan@hotmail.com

LAOSHAN ZENTRUM

Diekbarg 20a - 22397 Hamburg - Duitsland
Tel. 0049-40-27167932 - Fax 27167933
info@lebenspflege.de - www.lebenspflege.de

LAOSHAN  ZENTRUM

AFD. NEDERLAND - WWW.LAOSHAN-IN.NL



Seminar Aktive Lebenspflege PAPENDAL

12 en 13 april 2014

QiGong – Taiji Bailong Ball - TuiNaAnMo - Meridiaanklopper

Met de Chinese Meester Prof. h.c. Sui QingBo,
medisch QiGong therapeute Du, Hong
en verdere docenten



AKTIVE LEBENSPFLEGE - LEVENSKWALITEIT DOOR BEWEGING

De belangrijkste doelstelling van het LaoShan Centrum is de kwaliteit van ons leven te verhogen d.m.v. het praktiseren van oefeningen uit o.a. TaijiQuan, QiGong, alsmede door toepassing

van TuiNaAnMo en het gebruik van de meridiaanklopper. Vanuit de TCM wordt eigen activiteit d.m.v. beweging, gezien als een weg tot behoud van gezondheid en ter voorkoming

van ziekten. Het is tevens een manier van zelfbehandeling bij ziekte en het verhoogt de geestelijke draagkracht. Dit seminar is voor iedereen toegankelijk, zowel voor beginners als gevorderden. Lessen worden gegeven door meesters Prof. h.c. Sui QingBo en Du Hong Lena.



LES PROGRAMMA

Zaterdag 12 april 2014

- 09.30 uur Aankomst
- 10.00 – 11.00 uur QiGong - 18 bewegingen deel I
- 11.15 – 12.15 uur Taiji Bailong Ball
- 12.30 – 13.30 uur Hart QiGong
- 13.30 – 15.00 uur Lunch pauze
- 15.00 – 15.45 uur Meditatie vanuit de TCM
- 16.00 – 17.00 uur TuiNaAnMo / meridiaanklopper
- 17.15 uur Demonstraties Sui QingBo, Du Hong en Docenten

Zondag 13 april 2014

- 09.30 – 10.30 uur QiGong - 18 bewegingen deel II
- 10.45 – 11.45 uur Voeding-tips voor gezondheid vanuit TCM
- 12.00 – 13.00 uur QiGong - de kraanvogel
- 13.00 uur Afsluiting

KOSTEN SEMINAR

€ 150,--

LOKATIE SEMINAR: SPORHAL PAPENDAL

Papendallaan 60, 6800 AH Arnhem
Tel. 026-4834555, www.papendal.nl

QIGONG – 18 BEWEGINGEN

Karakteristiek voor deze bewegingen zijn de naar verhouding eenvoudige elastische bewegingen en hun effectief waarneembare werking. De oefeningen reguleren de ademhaling en versterken de innerlijke organen.

HART QIGONG

Hart QiGong is een serie bewegingen, waarbij vooral belangrijke hartmeridiaanpunten onder de aandacht komen. De oefeningen verzorgen het hart en tevens onze bloedsomloop.

QIGONG - DE KRAANVOGEL

De serie van de kraanvogel is een meditatieve serie van bewegingen, die de activiteit van de Qi kan reguleren en verbeteren. Een diepgaande en weldadige lichaamservaring.

TAIJI BAILONG BALL

Versmelting van TaijiQuan met balsportelementen.

Ronde en swingende bewegingen op het ritme van de ademhaling.

TUINAANMO

TuiNaAnMo is een effectieve massage-methode binnen de Traditionele Chinese Gezondheidsleer. Doel is om met verfijnde hand-technieken en theoretische kennis vanuit de meridiaan-leer blokkade's op te lossen, alsmede ziekmakende energieën te verwijderen.

MERIDIAANKLOPPER

Met de "Meridianball®" kan men met verschillende technieken zichzelf, maar ook anderen, volgens de principes van de Tuina Anmo behandelen. Dit gebruik is vooral ter preventie.