

Feest op zondag 8 september!

Van 11.00 – 15.30 uur op natuurkampeerterrein De Grutto (Abtswoude 27A, 2636 EE Schipluiden)

Kosten: geen 😊

In september 2013 vier ik mijn **10 jarig jubileum** als Qi Gong docente. In september 2003 ben ik namelijk in Vlaardingen, bij klubhuis de Pijpelaar begonnen met lesgeven. Het universum was mij gunstig gezind want ik kreeg meteen een leuk groepje bij elkaar (10 deelnemers!). Adinda Bot, die nu nog steeds les volgt (en ook af en toe les geeft, als ik zelf verhinderd ben), was 1 van hen. Eigenlijk vieren wij dus samen dit 10-jarig jubileum 😊.

Ik ben blij en dankbaar dat ik dit werk kan en mag doen, ik vind het nog steeds heerlijk! Voor mij was het liefde op het eerste gezicht, toen ik in aanraking kwam met Qi Gong en ik vind het mooi om te zien dat dat bij veel cursisten ook zo is.

Kortom, alle reden voor een feestje. Dus op 8 september organiseer ik een ‘open dag’ bij natuurkampeerterrein ‘De Grutto’ (de buitenles bij de Grutto op 30 mei was een succes, daar lees je hieronder meer over).

De exacte invulling staat nog niet helemaal vast, maar zoals het er nu naar uitziet ga ik 2 korte demonstraties geven (samen met een aantal cursisten) van een paar mooie vormen en 2 gratis workshops van ieder een uur, die voor iedereen toegankelijk zijn. Dus het zou heel leuk zijn als jullie hieraan mee willen doen!

De Grutto ligt op een prachtig terrein, met vele (fruit)bomen, struiken en een paar mooie veldjes – een idyllisch plekje, midden in de Randstad, heel bijzonder! Iedereen is van harte welkom, dus je kunt ook je vader/moeder, partner of een vriend/vriendin meenemen en kennis laten maken met Qi Gong. Het wordt in ieder geval een bijzondere, energierijke dag, waarbij je kans maakt op het winnen van een individuele klankschalensessie (op afspraak in mijn praktijk) of een klankschalenworkshop (in het najaar) en met een aantal ‘stalletjes’ met streekproducten, zelf gemaakte jams en taarten (door Marianne Looijen) en.....? Ik ben nog aan het broeden op meer ideeën.

Demonstratie	11.30 uur
Workshop Qi Gong & Tai Chi Tao	11.45-12.45 uur
Demonstratie	13.45 uur
Workshop Qi Gong & Tai Chi Tao	14.00-15.00 uur

[Meer informatie.....](#)

Workshops

Dit najaar ga ik beginnen met een nieuwe opzet voor de workshops. In plaats van een hele dag bied ik nu een serie aan waarin we een bepaalde vorm of een bepaald thema uitdiepen.

De 5 elementen en de helende klanken

3 zaterdagen: 28-9, 5-10 en 12-10

Van 10.00- 12.00 uur

Kosten: 60,- in totaal

In deze serie gaan we heel bewust werken met de energie van de 5 elementen. De 5 elementen zijn de 5 oerprincipes die de basis vormen voor de hele natuur, ze vormen de cyclus van de natuur. Zo heeft iedere fase z'n eigen kwaliteiten en krachten. Volgens de Tao kennen we het principe: ‘zo boven zo onder’ en ‘zo buiten zo binnen’, oftewel alle energieën en krachten die we in het universum tegenkomen zit ook in ons! Dus als we ons verbinden met de energie van de natuur of het universum, dan verbinden we ons ook met diezelfde, helende, krachten in onszelf. Op die manier kunnen we het evenwicht in ons lichaam, onze gevoelswereld en in onze geest herstellen. De helende klanken zijn zachte, subvocale geluiden (geen zang!) waarmee je de organen ‘ontgift’ en emoties kunt transformeren, zoals het zachte ‘haaah’, of ‘sssss’. Zo werken de helende klanken heel goed als ‘slaapmiddel’ omdat ze je emoties van de dag in balans brengen. Een stuk gezonder dan slaaptabletten!

We wisselen rustige, meditatieve oefeningen af met meer activerende oefeningen, maar het accent zal liggen op het ‘naar binnen gaan’.

Meer informatie volgt binnenkort op de site

Klankschalenworkshops

Vrijdagavond 20-9 en 22-11

Van 19.45 – 21.15 uur

Kosten: 15,- per workshop (los van elkaar te volgen)

Omdat er zoveel vraag naar is, dit najaar 2 heerlijke verwenavonden om helemaal tot rust te komen en je voor te bereiden op een ontspannen weekend. De afgelopen keren waren weer een succes en voor een aantal mensen ook zeer helend (op 2 klankavonden was er iemand met een flinke verkoudheid en beide keren ontstond er een diepe rust en ging de hoest helemaal weg!). Met veel plezier leg ik iedereen op zo'n avond lekker in de watten, o.a. met 'thee op bed' na de laatste, liggende klankmeditatie en mijn ervaring is dat mensen hier echt van genieten. Hoe vaak word je immers nog gekoesterd en verzorgd?

[Meer informatie.....](#)

Terugblik op de gratis buitenles op 30 mei bij de Grutto

We hadden toch nog geluk met het weer, vlak van te voren was het nog heel koud en nat, maar op donderdagavond 30 mei was het droog, met een mild zonnetje. Met 17 deelnemers (waarvan 12 nieuwe mensen) ook een redelijke opkomst en we hebben genoten van de natuurkrachten (de zon op ons gezicht, de wind door de haren enwat minder, van de muggen ☺) en onze eigen energie, die rijkelijk stroomde zo in de buitenlucht. Maar bovenal natuurlijk van de heerlijk rustgevende energie van de Qi Gong!

Het was inspirerend om weer eens een les in de vrije natuur te geven.

Mooi ook om te zien dat iedereen vol overgave meedeed.

En het was een mooie try-out voor 8 september. In die omgeving wil ik dus graag mijn jubileum vieren!

Vincent heeft gefotografeerd en gefilmd, dus [klik hier voor de 'Grutto-film'](#) en op mijn site staan [nog meer foto's](#).



Als laatste nog een toegift: een prachtig filmpje over balans daar kunnen we nog heel veel van leren ☺

<http://www.youtube.com/watch?v=dnDeo0yhIws&feature=share>