

Lever het inschrijfformulier in bij je docent, of stuur het naar:

Cokkie Bagchus, Pastoriestraat 61, 7571 BV Oldenzaal

o.v.v. LaoShan weekend Papendal maart 2012

INSCHRIJFFORMULIER

Levenskwaliteit door Beweging

3 en 4 maart 2012, 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. ABN/AMRO 407177094 t.n.v. Cokkie Bagchus. 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. Neem daarvoor contact op met de receptie van het hotel onder vermelding van "LaoShan seminar".

Hotel en congrescentrum PAPENDAL

Papendallaan 3

6816 VD Arnhem

Tel. 026-4837911

Email : info@papendal-hotel.nl, t.a.v. Hr. Huisman

www.papendal.nl

BETALING

Na aanmelding het volledige bedrag storten op:

ABN/AMRO, Banknummer: 407177094

t.n.v. Cokkie Bagchus - inzake LaoShan-Papendal.

(zie gegevens hierboven)

Voor stortingen vanuit het buitenland vermeld U:

Biccode: ABNANL2A

IBAN nummer: NL 85 ABNA 0407177094

BELANGRIJK OM TE WETEN

- 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.

VOOR OVERIGE INFORMATIE KUNT U TERECHT BIJ

Thérèse van Dijk-Damen

Telefoon: 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



Seminar PAPENDAL

3 en 4 maart 2012

QiGong – Taiji Bailong Ball -
TuiNaAnMo - Meridiaanklopper

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



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.



DOCENTEN - LAOSHAN UNION NEDERLAND

Bagchus, Cokkie - Oldenzaal -

Tel. 0541-511493 - www.qigong-laoshan.nl

Belezhkova, Veselina - Den Haag -

Tel. 06-18014070 - www.healing.qigong.com

Bonouvrie, Wendy - Woudsend -

Tel. 06-24630905 - www.taiji-friesland.nl

Brinkman, Ria - Bennekom -

Tel. 0318- 614934

Broek, Hetty v.d. - Barendrecht -

Tel. 06-28183832 - www.deruimtepraktijk.nl

Brugman, Marjolein - Zutphen -

Tel. 0575-529270 - www.dewilgenboom.nl

Dijk-Damen van, Thérèse - 's-Gravenzande -

Tel. 0174-418753 - www.qigong-ned.nl

Heijnsbergen-Dokter Ans v. - Apeldoorn -

Tel. 055-355531 - www.ansvanheijnsbergen.nl

Nelfen-Rügebregt v., Joyce - Den Haag -

Tel. 06-14121582 - www.taiji-qigong.nl

Vaneker-Hertsenberg, Ada - Lonneker -

Tel. 06-33944354 - avanekerhert@hotmail.com

Vijgenboom, Jolanda - Barendrecht -

Tel. 0180-611438 - www.jo-qigong.nl

LES PROGRAMMA

Zaterdag 3 maart 2012

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
16.00 – 17.00 uur	TuiNaAnMo / meridiaanklopper
17.15 uur	Demonstraties Sui QingBo, Du Hong en Docenten

Zondag 4 maart 2012

09.30 – 10.30 uur	QiGong - 18 bewegingen deel II
10.45 – 11.45 uur	TuiNaAnMo / meridiaanklopper
12.00 – 13.00 uur	QiGong - de kraanvogel
13.00 uur	Afsluiting

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! Hotel Papendal ligt op ca. 5 min. loopafstand.

De organisatie is op geen enkele wijze verantwoordelijk voor eventuele schade of blessures.

LOKATIE SEMINAR

Sporthal Papendal

Papendallaan 60, 6800 AH Arnhem

Tel. 026-4834555

KOSTEN SEMINAR

€ 150,-

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.

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.

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.