



Hallo,
Ik ben Ron Wiggers
afgestudeerd Qigong docent/therapeut, NLP
master coach en voedingsdeskundige.

In mijn praktijk werk ik vanuit een integrale
visie, dat wil zeggen dat er naar een balans
wordt gezocht tussen lichamelijk, geestelijk en
maatschappelijk welbevinden.

Ik ben gespecialiseerd in stress gerelateerde
klachten en het begeleiden van mensen met
overgewicht.

Er wordt gewerkt met interventies uit de wes-
terse en oosterse wereld. Met deze integrale
benadering krijgt de cliënt inzichten en vaardig-
heden om inefficiënt gedrag om te buigen naar
efficiënt gedrag. Hierdoor worden je vitaliteit,
gezondheid en algemeen welzijn positief beïn-
vloed.

Met een warme groet,
Ron Wiggers

Mobiel: 06-13905387

E-mail: info@isbc.nl
www.taochi.nl
www.isbc.nl

KvK. nr. 04085487
BTW.nr. NL 111898043B01
Bankrekening nr. 1332.72.923 t.n.v. ISBC

Tao Chi Qigong

ISBC
Stress- & Vitaliteitsmanagement

氣功



Wat is Tao Chi Qigong?

Qigong is een van de therapie vormen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Een methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden om ziektes en klachten (zowel mentaal als fysiek) te voorkomen en te bestrijden, zodat men gezond en vitaal kan leven.

Dit gebeurt door middel van:

- Lichamelijke bewegingen
- Ademhalingstechnieken
- Meditatie/aandachttraining

Met Qigong oefeningen wordt qi gecultiveerd, beheerst en gestuurd.

Qi staat voor het Chinese concept van levensenergie; Gong betekent zoveel als "de kunst" of "vaardigheid".

Qigong kun je dus vertalen als "het beheersen van en werken met levensenergie".

Tao Chi Qigong is een eclectische Qigong. Dat betekent dat er gebruik wordt gemaakt van verschillende Qigong technieken en methodes uit verschillende stromingen.

De oefeningen zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden en elke lichamelijke conditie.

Tao Chi Qigong kun je beoefenen:

- Voor het vinden van innerlijke rust
- Voor gewichtsbeheersing
- Voor het verbeteren van sportprestaties
- Ter ondersteuning van andere therapieën
- Voor het reduceren van stress
- Voor het verbeteren van werkprestaties

Tao Chi Qigong is gespecialiseerd in het behandelen van:

- Stress/Burn-out
- Vermoeidheid
- Angststoornissen
- Concentratie problemen
- Depressie
- Fysieke chronische pijn
- Overgewicht/obesitas

De effecten die je binnen een aantal weken kunt ervaren:

- Een beter slaappatroon
- Je voelt je meer ontspannen
- Het geeft je een grotere kracht
- Een betere conditie en je voelt je vitaler
- Groter concentratievermogen
- Je voelt je zelfverzekerder
- Je piekert minder
- Vermindert pijn

Tao Chi Qigong therapie?

Tao Chi Qigong therapie bij het ISBC is gebaseerd op respect, vertrouwen en gelijkwaardigheid. De therapie wordt gegeven als je specifieke oefeningen nodig hebt bij een fysiek, emotioneel of mentaal probleem.

Vooraf hebben we een intakegesprek om jouw klacht helder te krijgen en of je op je plaats bent bij het ISBC. Afhankelijk van de hulpvraag kan er tegelijkertijd met andere interventies worden gewerkt zoals hartcoherentie training en voedingsadviezen.

Tao Chi Qigong therapie is bedoeld ter ondersteuning en niet ter vervanging van de reguliere geneeskunde.

Bij medische klachten adviseren wij eerst een arts in te raadplegen.

Privé lessen/training Tao Chi Qigong.

Een privé-les is een individuele training afgestemd op jouw specifieke doelstellingen zoals het verbeteren van je sport- of werkprestaties. Of om verdieping te zoeken als docent, instructeur of leerling in Tai Chi, en/of Qigong.

De trainingen vinden plaats in de natuur, maar kunnen ook binnen en op locatie plaatsvinden.