BODY MIND STRESS RELEASE TRAINER

6-daagse bijscholing
Erkend door de KTNO

TAO CHI ACADEMY

WAT IS QIGONG?

Qigong (Chi Kung) is één van de krachtigste pijlers van de Traditionele Chinese Geneeskunde. De doelstelling van Qigong is om lichaam en geest in balans te brengen en te houden, hiermee ziektes en klachten (mentaal, emotioneel, fysiek) te voorkomen en te bestrijden, zodat men gezond en vitaal kan leven.

Door Qigong te beoefenen kun je weer controle krijgen over je lichaam en geest. Je leert door middel van lichamelijke bewegingen (vormen), ademhalingstechnieken, meditatie, visualisatie, zelfmassage en aandachttraining om actief aan jezelf te werken. Doordat men mentaal en fysiek sterker wordt, is Qigong tevens de basis voor vele krijgskunsten.
Met Qigong oefeningen wordt qi (chi) gecultiveerd, beheerst en gestuurd. Qi is volgens de Chinese geneeskunde de kracht die stroomt in alles dat leeft. 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".

De BMSR-TRAINER BIJSCHOLING

De bijscholing BMSR-trainer is een lichaamsgerichte training voor professionals. De bijscholing is een echte doe opleiding met diverse praktijkoefeningen tijdens de lessen. Deelnemers leren van elkaar door 1 op 1 te trainen en voor de groep. De lessen worden ondersteund met een syllabus voor zelfstudie, met daarin beschrijvingen en foto's van diverse oefeningen en theorie.

Tijdens de bijscholing leer je hoe je gericht mentale en lichaamsgerichte Qigong interventies kunt inzetten om cliënten, patiënten en coachees met stressgerelateerde klachten zowel preventief als curatief te begeleiden en trainen. BMSR staat voor Body Mind Stress Release.

Wat leer je tijdens de bijscholing?
Je leer eerst qigong technieken en methodes op jezelf toe te passen om lichaam en geest te ontspannen. Je gaat je lichaam weer voelen, ervaren en je geest tot rust te brengen.

WWW.TAOCHI.NL

Inhoud bijscholing

- Qigong vormen (mindfull movements)
- Wat is Qi
- Ademhalingstechnieken
- Qigong voor nek-, schouder en rugklachten
- Balansoefeningen
- Concentratieoefeningen
- Oog en hand qigong
- Meditatie vormen
- Stretching oefeningen
- Wat is TCM
- Wat is stress volgens de TCM?
- Zelfmassage
- Voelen en ervaren van je lichaam
- Emoties en ethologie volgens de TCM
- Hoe zet je een BMSR-training in als professional

De bijscholing geef je de gelegenheid je zowel professioneel als persoonlijk te ontwikkelen en is voor de iedere professional die lichaamsgerichte interventies wil aanleren, zoals:

- Mindfulness trainers
- (Stress) coaches en counselors
- Hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg
- Psychologen
- Bewegingstherapeuten
- Fysiotherapeuten
- Shiatsu en Tuina therapeuten
- Acupuncturisten

De Qigong docent

Amituofo, ik ben Ron Wiggers oprichter, Qigong docent & therapeut van de Tao Chi Qigong Academy.
30 jaar geleden ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met Qigong in China.
Tijdens mijn bezoek aan het universiteitsziekenhuis in Chengdu stonden mensen fysieke- en ademhalingsoefeningen te doen. Het bleek Qigong te zijn en ik vond het fascinerend. Dr. Chen die mij begeleide, legde uit dat Qigong je fysiek, mentaal en emotioneel in harmonie brengt en houdt.
Sindsdien bestudeer en beoefen ik Qigong bij diverse nationale en internationale leraren. Maar ik leer nog dagelijks, want in Qigong blijf je altijd een leerling. Het mooie is dat Qigong en Westerse geneeskunde harmonieus naast elkaar kunnen worden toegepast. Mijn westerse opleidingen (coaching, NLP master, voeding en hypnotherapie) zijn een mooie aanvulling op mijn Oosterse opleidingen in Traditionele Chinese Geneeswijze, Qigong en meditatie.

Manier van lesgeven

De Qigong die bij de Tao Chi Qigong Academy wordt onderwezen is eclectische. Dit betekent dat er gebruik wordt gemaakt van verschillende vormen, technieken en methodes uit verschillende stromingen zoals de taoïstische-, boeddhistische- en medische Qigong.
De lessen zijn informeel en worden in een veilige en vertrouwde omgeving gegeven. De BMSR-TRAINER bijscholing is praktijk gerichte met diverse Qigong vormen, meditatie, zelfmassage, strekking en rekking oefeningen tijdens de lessen.

TAO CHI ACADEMY

Telefoon: 06-13905387

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

KvK. nr. 04085487
BTW.nr. NL001474845B45
Bankrekening nr. NL 48 RABO 0133.2729.23 t.n.v. ISBC

Staan als een boom
Zhan Zhuangm

De tao zelf is je bestemming.

Confucius