

# Gezond ouder worden & veilig langer thuiswonen met Tai-Chi Qigong

Ondersteuning en verbetering stabiliteit  
& inzetbaar als valpreventie



Run4BodyAndMind  
Villa Xaverius  
Rijsenburgselaan 11  
3972 EG Driebergen-Rijsenburg  
Telefon : 06-11311961  
Mail : [ruud.tielsema@run4bodyandmind.nl](mailto:ruud.tielsema@run4bodyandmind.nl)  
Internet : [www.run4bodyandmind.nl](http://www.run4bodyandmind.nl)

## Qigong (Spreek uit als tjee koen)

Een moeilijke naam voor eenvoudige oefeningen om de gezondheid te verbeteren. Jong en oud, met of zonder klachten. Dit Systeem is al duizenden jaren oud en vormt een onderdeel van de Traditionele Chinese geneeswijze (TCG). 'Qi' kan vertaald worden als de levensenergie of levenskracht die overal aanwezig is. Met andere woorden: Qi is de energie die maakt dat je leeft en beweegt. Dus Qigong is letterlijk de vertaling van 'oefening van Qi'.

## Zeer geschikt voor senioren

Qigong is wellicht de meest effectieve oefenleer voor het bereiken van een hoge leeftijd in goede gezondheid. Uit onderzoek is gebleken dat Qigong verbetering geeft voor o.a. hart- en longziekten, hoge bloeddruk, nachtrust, (chronische) rug- en gewrichtsklachten (zoals o.a. reuma en fibromyalgie), darmklachten en diabetes. Omdat de stabiliteit verbetert, wordt Qigong ook ingezet als **valpreventie** bij ouderen. Daarnaast is Qigong uitermate geschikt voor herstel na ziekte of operatie. Bijvoorbeeld wanneer u geopereerd bent aan een hernia of als u een nieuwe heup heeft gekregen. Juist na problemen met uw hart of na een TIA of CVA kunt u met Qigong effectief aan herstel werken.

## Rust vinden in beweging

Miljoenen mensen in de wereld doen dagelijks aan Qigong. Voor plezier en ontspanning maar zeker ook om ouderdomsklachten te verminderen of te voorkomen. De oefeningen worden vloeiend op het ritme van de ademhaling uitgevoerd en u ervaart al snel de weldaad van een diepe ontspanning. Uw hartritme wordt rustiger en uw ademhaling verdiept zich. Het lichaam wordt gelijkmatig warm. Dat zorgt ervoor dat spieren, gewrichten en bindweefsel soepeler aanvoelen. De doorstroming van bloed en lymfevocht verbetert. Algemeen ervaart u lichamelijk meer energie en geestelijk een grote, innerlijk rust.

## Speciale lessen voor senioren

Bij Run4BordyAndMind in Villa Xaverius kunt u zowel overdag als in de avonden lessen volgen in Qigong. Onze lessen worden algemeen goed bezocht door mensen die actief aan hun gezondheid willen werken. Daarnaast bieden wij speciale Qigong lessen aan specifiek voor senioren op hoge leeftijd. Mensen met bewegingsbeperkingen kunnen aan de lessen zittend op een stoel meedoen.

## Dagelijks thuis oefenen

Hoe vaker u oefent hoe groter het effect op de gezondheid en stabiliteit waardoor de kans op vallen kleiner wordt. Alle oefeningen die in de les worden gegeven kunt u ook dagelijks thuis doen. Bij 10 minuten per dag gaat u al het verschil voelen.

## Effectief investeren in uw gezondheid

Verwen uzelf en ontdek ook wat de 'deze Chinese gymnastiek' voor u kan betekenen. Zoals gezegd : al onze Qigong lesgroepen hebben ook senioren als deelnemers. Maar er zijn ook speciale (nieuwe) lesgroepen voor senioren op de volgende tijden:

### Maandag

10:00 - 11:00 uur          Senioren Qigong

### Dinsdag

10:30 - 11:30 uur          Senioren Qigong

### Woensdag

14:45- 15:45 uur          Senioren Qigong(mantelzorgers)

## Kosten

- 1e keer deelnemen is gratis proefles

Omdat we begrijpen dat het niet altijd uitkomt om deel te nemen hanteren we geen vast abonnement. Niet deelnemen is dus niet betalen!

- kosten voor een losse les =            10 euro,
- kosten 10-rittenkaart =                70 euro (= 7 euro per les)

## Locatie

- De lessen worden standaard gegeven in ons centrum Villa Xaverius in Driebergen-Rijsenburg.
- Andere locaties zijn in overleg mogelijk. Dit is afhankelijk van het aantal deelnemers en de reisduur vanaf ons centrum.
- Daarnaast is het ook mogelijk om privé les in ons centrum of in de thuis situatie te krijgen. Vraag naar de mogelijkheden.

## **Over Ruud Tielsema (Run4BodyAndMind)**

Werk en privé, lichaam en geest. Vier belangrijke facetten die zich als een cirkel om je heen voegen en een graadmeter zijn voor je gevoel van vitaliteit en een gezond leven. Zijn werk en privé; lichaam en geest in balans, dan voel je je vitaal en energiek. Een uitdaging in de huidige hectische maatschappij.

Vitaliteitscentrum Run4BodyandMind biedt een variëteit aan mogelijkheden om te werken aan je vitaliteit door werk en ontspanning, lichaam en geest in balans te brengen en te houden. Hierin staat vitaliteit voor het vermogen om je continu aan te passen aan een de snel veranderende omgeving.

Runningtherapie, Tai Chi Qigong, Meditatie, (hard)looptraining, zijn de activiteiten die Run4BodyandMind in huis heeft. Al deze diensten stoelen op methodes die hun nut zowel in de praktijk als in de wetenschap hebben bewezen.

Oprichter en drijvende kracht achter Run4BodyandMind is Ruud Tielsema. Met veel enthousiasme begeleidt hij mensen naar meer vitaliteit in hun leven. ‘Het is voor mij een uitdaging om mensen te helpen die door leeftijd, ziekte of de hectiek van alledag de gezonde balans zijn kwijtgeraakt tussen lichaam en geest. Deze dagelijks beslommeringen kan ik niet wegnemen maar ik kan mensen wel helpen en motiveren de balans terug te vinden. Hierbij is het mijn doel om mensen zelf de regie voor een vitaal en gezond leven in handen te nemen door hiervoor op een laagdrempelige manier persoonlijke handvaten en vaardigheden aan te reiken en te leren”.

Ruud Tielsema is opgeleid runningtherapeut, looptrainer, Tai-Chi leraar, en BOCAM-therapeut i.o.. Deze mix aan kennis en vaardigheden maakt de aanpak van Run4BodyandMind uniek. De brede palet aan diensten draagt bij aan een goede balans van lichaam en geest en werk en ontspanning, de belangrijkste facetten van de vitaliteitscirkel.

Run4BodyAndMind is tevens genomineerd voor de ondernemersprijs:

**‘Bijzondere startende ondernemer 2016’  
op de Utrechtse Heuvelrug**