

[View this email in your browser](#)



Vitaliteit- en Leefstijl Management
[Runnigtherapie](#) - [Bocamtherapie](#) - [Tai-Chi Docent](#)

- NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2018 -



Share



Tweet



Forward



Pin



+1

Workshop van 'Van Hoofd naar Hart' Zondag 21 oktober 2018

"Een unieke 1-daagse workshop waarin je via **experimentele schilderen** en **Tai-Chi** leert de verbinding te maken met je hart(gevoel). Je leert intuïtiever te handelen en het toeval een grotere rol te geven, waarbij je meer vrijheid ervaart en angsten verdwijnen."



Doel

Het verschil ervaren tussen het handelen van uit het hoofd of het hart (gevoel) maar zeker ook lekker ontspannen en kunstzinnig bezig zijn.

Wat ga je doen?

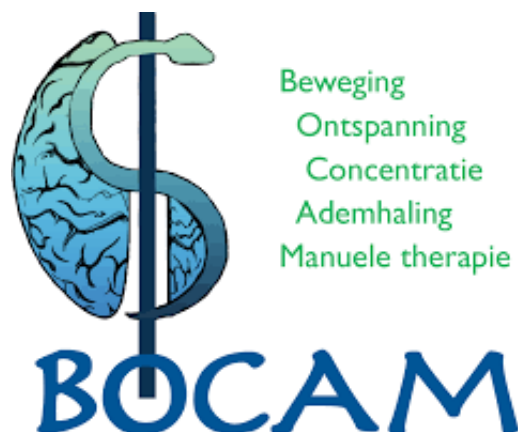
Je gaat dit ervaren door **twee** schilderijen te maken waarvan één vanuit het **hoofd/denken** en 'n tweede vanuit het **hart/gevoel**. Het eerste doek maak je aan het begin van de workshop zonder voorbereiding en instructies. Oefening naar waarneming met een beknopte uitleg van materiaal en techniekjes. Hierna gaan we met Tai-Chi Qigong aan de slag om via oefeningen uit het hoofd en in het gevoel te komen door Qi (energie) te laten stromen. Je krijgt uitleg over de werking van Yin/Yang en de drie levenskrachten (San Bao). Vervolgens ga je met het tweede doek aan de slag waarin je vanuit het gevoel gaat werken. Na afloop evalueren we samen het resultaat door beide kunstwerken naast elkaar te zetten.

Wat zie je? Wat valt je op? Wat is het verschil?

De workshop wordt gegeven door Leo Dekker (Beeldend kunstenaar - Docent) en Ruud Tielsema (Tai-Chi Docent - BOCAM-therapeut)

[Lees meer...](#)

Nieuw! BOCAM-Therapie voor een betere gezondheid, vitaliteit & leefstijl



BOCAM Therapie heeft zijn wortels in de Chinese geneeskunde, dat zich kenmerkt door de zienswijze dat lichaam, geest en de wereld buiten ons één geheel zijn en dus alles met elkaar verbonden is.

Alles bestaat uit energie, evenals ons lichaam. In een gezond lichaam is deze energie in balans en kan het vrij stromen. Een ziekte ontstaat als de energie niet vrij kan stromen door een blokkade, waardoor een tekort of overschot ontstaat in een deel van het lichaam.

BOCAM therapie richt zich dan ook op het herstellen van deze energetische balans. Hiervoor gebruikt de therapeut verschillende methodes. Een therapie begint met een uitgebreid onderzoek (BMC) waarbij uw algehele gezondheid onderzocht wordt. Vervolgens krijgt u een persoonlijk behandelplan die specifiek geschreven wordt op uw herstel. Samen met de therapeut gaat u in de weken daaropvolgend aan het werk om de energetische balans in uw lichaam te herstellen

[Lees meer over hoe BOCAM Therapie kan helpen bij uw chronische klachten?](#)

Nieuw! Qigong lessen op de woensdagavond bij yogaschool Vionté in Driebergen-Rijsenburg!



Vanaf 12 september is het nu ook mogelijk om op woensdagavond Tai-Chi Qigong lessen te volgen. De lessen vinden plaats op de locatie van Vionté in de Zonstraat 112 in Driebergen-Rijsenburg. De lessen starten om 19:00 uur en 20:30 uur. Aanmelden voor de lessen kan via info@vionte.nl of www.vionte.nl.

[Kijk op de website van Vionté voor informatie en aanmelden!](#)

Nieuw lessen TAIJQUAN (48-vorm) (vanaf donderdagavond 13 september 2018 - start om 19:30 uur)

Taijquan is een vorm van Qigong

Taijquan is van oorsprong een zelfverdedigingsleer. Maar door de jaren heen is deze bewegingsleer uitgegroeid tot een totaal oefensysteem voor het



verbeteren van welzijn en gezondheid.

Taijiquan bestaat uit een bewegingsvorm van 48 bewegingen die vloeiend achtereen op het ritme van de ademhaling worden uitgevoerd. Vaak gebruiken we hierbij muziek. De vorm die we beoefenen wordt de “korte yangvorm” genoemd. Het goed aanleren van de gehele Vorm duurt minimaal 1 jaar.

De Taijiquan-Vorm verbetert de lichaamshouding, versterkt de wervelkolom en laat de energie in meridianen, bloedvaten en lymfekanalen beter stromen. Door de rustige bewegingen worden de organen gemasseerd, het zenuwstelsel en de spijsvertering versterkt en de ademhaling zal zich verdiepen. Door bewust om te gaan met spanning en ontspanning in het lichaam zal ook de weerbaarheid tegen stress en ziekten toenemen.

[Lees meer..](#)

Training: Tai-Chi Qigong lesgeven aan ouderen met dementie of Alzheimer



Waarom deze training?

Sinds 2015 geef ik aan dementerende ouderen Tai-Chi Qigong lessen. Tai-Chi

Qigong is een bewegingsvorm waarin door het doen van eenvoudige lichamelijke oefeningen de algehele vitaliteit verhoogd wordt. Het zorgt ervoor dat het bindweefsel, spieren, pezen en gewrichten soepel en in conditie blijven. Daarnaast brengt het rust en ontspanning, verbetert het de concentratie, laat het de energie en het bloed in het lichaam weer stromen. Daarom is Tai-Chi uitermate geschikt om in te zetten bij dementie en ouderen. Het groepsgericht doen van oefeningen versterkt de energie en er ontstaat een prettige interactie tussen de deelnemers, ze hebben veel plezier. Door in een kring te oefenen ontstaat verbinding en leren ze van elkaar.

Het fijne is ook dat de deelnemers mij iedere keer weer inspireren en leren hoe mooi en waardevol het kan zijn om dagelijks 'In het moment' te zijn en het juk van het verleden en toekomst eventjes af te kunnen leggen, te handelen vanuit je gevoel.

Op basis van jarenlange ervaring met lesgeven aan demente ouderen en de positieve effecten die dit heeft is het mijn ultieme doel/wens Tai-Chi Qigong een vast onderdeel te laten zijn in de zorg voor ouderen met dementie. Het middel om dit te bereiken is het opzetten en aanbieden van deze training aan mensen die in Nederland actief zijn in de ouderen zorg.

Voor wie?

De doelgroep die voor deze training in aanmerking komen zijn:

- Zorgverleners in dementie zorg
- Vrijwilligers en mantelzorgers
- Verzorgend personeel in instellingen
- Medewerkers dagbesteding
- Tai-Chi en Yoga professionals

Data 2018

Een tweedaagse training op:

- zaterdag 13 & zondag 14 oktober of
- zaterdag 8 & zondag 9 december

[Lees meer..](#)

Nieuw lesrooster & tarieven groepslessen - Najaar 2018

Met ingang van 1 september is er weer een nieuw lesrooster voor de groepslessen.

Tevens gaan de tarieven per 1 oktober wijzigen:

Losse les, of	Per uur	12,-- euro
Strippenkaart 10x deelname a/d lessen	Per kaart	90,-- euro
Basis tarief individuele begeleiding	Per uur	55,-- euro

[Bekijk hier het lesaanbod najaar 2018!](#)

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat we in het verleden persoonlijk contact hebben gehad of omdat je je hebt aangemeld. Graag breng ik je via deze nieuwsbrief op de hoogte van mijn activiteiten!

Met vriendelijke groeten,

Rudd Tielsema



Copyright © 2018 Run4BodyAndMind
All rights reserved.

Mailinglist Run4BodyAndMind

Wil je de wijze waarop je deze nieuwsbrief wilt ontvangen wijzigen?
Je kan hier je [profiel wijzigen](#) of [uitschrijven](#) voor deze nieuwsbrief.



Mijn mailadres:
ruud.tielsema@run4bodyandmind.
nl

Mijn website:
www.Run4BodyAndMind.nl

Mijn praktijk adres:
Rijnsburgse laan 11
3972 EG Driebergen-Rijsenburg