

NIEUWSBRIEF APRIL 2013

Inhoud van deze brief:

1. Tabel met overzicht van alle cursussen in België en Nederland voor 2013 die nu vastliggen.
2. Buqi Opleiding
3. Meditatiecursus Brussel
4. Daoyin weekends Nijmegen
5. Wekelijkse lessen

Voor de zomercursussen zie tweede bijlage.

**Wij stellen het bijzonder op prijs wanneer je deze informatie wilt doorgeven aan
jouw studenten en aan iedereen die hiervoor interesse toont!**

=====

Data	Wat	Waar	Met wie
1-5 mei	Meditatie	B - Brussel	Shen Jin
11-12 mei	Buqi Daoyin	NL – Nijmegen	Shen Zhengyu
25-26 mei	Buqi behandeltechnieken	NL - Lent	Shen Jin
15-16 juni	Buqi Daoyin	NL – Nijmegen	Shen Zhengyu
29-30 juni	Buqi behandeltechnieken	NL - Lent	Shen Jin
4-7 juli	Yi Jin Daoyin	B – Geel	Shen Zhengyu
31 juli- 4 augustus	Taijiwuxigong®	B - Gent	Shen Jin
5-7 augustus	Taiji 37®	B - Gent	Shen Jin
21-25 augustus	E Mei Daoyin	B - Mortsel	Shen Jin
5-6 oktober	Taijiwuxigong®	B - Mortsel	Shen Jin
18-20 oktober	Buqi Klinische training deel 1	NL - Eindhoven	Shen Jin
1-3 november	Buqi Klinische training deel 2	NL - Eindhoven	Shen Jin
30 nov – 1 dec	Taijiwuxigong®	NL - Lent	Shen Jin

Dao van het gouden licht - Wuxi Meditatie

De essentie van meditatie, met meester Shen Jin



Wuxi meditatie is een vroege vorm van zen meditatie. Het accent ligt op het vinden van het centrum van de geest: de oorsprong van het denken. Zowel boeddha Sakyamuni als Padmasambava hebben gewezen op het belang van het vinden van het gouden licht in dit gebied.

Vandaag de dag worden bij het onderwijzen en beoefenen van meditatie vaak de fundamentele elementen lichaamshouding en ademhaling over het hoofd gezien. Dit is vooral het geval wanneer meditatie in de eerste plaats wordt gezien als een manier om te ontspannen.

Wuxi meditatie, gebaseerd op de originele principes van de dao van het gouden licht, legt de nadruk op verbetering van de lichaamshouding. De leerkracht, Shen Jin, leert ons allereerst de basisprincipes van een goede lichaamshouding. Dit helpt om tijdens meditatie fysiek comfort en mentale helderheid te behouden. We leren ook ademhalingsoefeningen om de interne organen te reinigen.

Meditatie in het centrum van de geest kan helpen om negatieve gedachtenpatronen te veranderen, de gezondheid te verbeteren en latente functies zoals geneeskracht te ontwikkelen. Het vinden van het centrum van de geest kan zorgen voor echte stilte en innerlijke vrede, en heeft ook invloed bij het in evenwicht brengen van het zenuwstelsel. Het is mogelijk het gouden licht te zien en daarbij de deur te openen voor spirituele ontwikkeling.

Praktisch

- Data: woensdag 1 – zondag 5 mei 2013

- Locatie: Maison N.-D. du Chant d'Oiseau, Franciskanenlaan 3a, B - 1150 Brussel

- Uren: woensdag: 10.00-17.00 uur (registratie 10.00-11.00 uur), donderdag-zaterdag: 10.00-17.00 uur, zondag: 10.00-16.00 uur.

- Cursusgeld: € 320,- Kan ter plaatse **contant** betaald worden.

- Lunch + koffiepauzes: € 75,-

- Verblijf vol pension (**alle** maaltijden inbegrepen):

Voor 5 nachten (dus vanaf 30 april):

€ 172,- als je een kamer deelt.

€ 210,- als je alleen slaapt.

Voor 4 nachten (dus vanaf 1 mei)

€ 160,- als je een kamer deelt.

€ 190,- als je alleen slaapt.

Beschikbaarheid van eenpersoonskamers afhankelijk van aantal boekingen. Dit zal pas gekend zijn 20 april.

Verblijf en maaltijden zijn **uiterlijk te betalen 15 april**, op rekening Buqi Student Club, Smidsestraat 172, 9000 Gent, IBAN: BE92 0688 8932 4723, BIC (of SWIFT): GKCCBEBB, met vermelding: 'naam + meditatie 2013'.

BUQI® OPLEIDING met SHEN JIN en SHEN ZHENGYU

Let op! Er zijn enkele wijzigingen:

1. Onderwerpen van weekends 4 en 5 zijn omgewisseld. We bespreken eerst ademhalingsproblemen, en daarna hemiplegie
2. Omwille van een dubbele boeking zijn we genoodzaakt de datum voor het vijfde weekend te verschuiven naar 29-30 juni. Onze verontschuldiging hiervoor.
3. Zoals we tijdens het laatste buqi weekend hadden besproken hebben we gekeken of we de buqi klinische training konden splitsen in tweemaal drie dagen, zodat iedereen de kans heeft om zoveel mogelijk dagen mee te kunnen doen. Iedereen wordt verwacht om in de mate van het mogelijke beide lange weekends bij te wonen. Volledig adres voor de klinische training volgt nog.

Adres voor weekends 4 en 5 blijft:

Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA Lent/Nijmegen.

Uren: zaterdag-zondag 10.00-17.00 uur.

Meenemen: los zittende, comfortabele kleding en platte schoenen.

Lunch mogelijk, € 11/dag. Opgave voor de lunch: ten laatste 1 week voor aanvang.

Wat	Wanneer	Waar	Prijs
1. Pijnbestrijding	24-25 nov	Lent	€ 150
2. Spijsvertering	26-27 jan 2013	Lent	€ 150
3. Hypertensie	23-24 feb	Lent	€ 150
4. Ademhalingssysteem	25-26 mei	Lent	€ 150
5. Hemiplegie	29-30 juni	Lent	€ 150
6. Klinische training	18-20 oktober deel 1	Eindhoven (ntb)	€ 265
6. Klinische training	1-3 november deel 2	Eindhoven (ntb)	€ 265

SHEN BUQI DAOYIN weekends met SHEN ZHENGYU, Nijmegen

Een daoyin wordt beoefend om een specifiek deel van het lichaam te activeren. Met aandacht voor ontspanning, lichaamshouding, bewuste ademhaling en mentale focus wordt tijdens het oefenen een positief resultaat bereikt. Shen BUQI oefeningen geven lichamelijke en mentale ontspanning.

Adres: Dorpshuis de Ubburgh, Kasteelselaan 60 6574AJ Ubbergen

Weekend 1: 11-12 mei

Weekend 2: 15-16 juni

Uren: zat 10.00 – 13.00 uur / 14.30 – 17.00 uur, zon 10.00 – 13.00 uur / 14.30 – 16.00 uur

Deelname: € 140,- per weekend

Voor meer informatie of aanmelding:

Menno Start: www.starttaichi.nl

024 – 6423836

info@starttaichi.nl

TAIJIWUXIGONG weekends met SHEN JIN, Mortsel en Lent **Spontane beweging voor gezondheid en geluk**

Taijiwuxigong® is een eenvoudig maar diepgaand systeem voor zelfgenezing, waarvan iedereen al na korte tijd de weldaad kan ervaren. Door de beoefening van Taijiwuxigong® kun je gezond en jong blijven, kun je je mentale, sportieve en artistieke prestaties verbeteren en van ziektes genezen. Het doel van Taijiwuxigong® is zelfgenezing en zelfregulering van lichaam en geest met behulp van drie soorten oefeningen: spontane beweging, daoyin, meditatie (meestal liggend).

Spontane bewegingen worden opgewekt door middel van een speciale houding die de beoefenaar in staat stelt verbinding te maken met de aardekracht. Deze kracht wordt vervolgens gebruikt om het energiecentrum in de buik (de dantian) te activeren. De geactiveerde dantian brengt vervolgens het lichaam spontaan in beweging. De resultaten van de oefening zijn:

- versterking van de wervelkolom;
- afvoeren van ziekteverwekkende factoren (binqi);
- verwijderen van fysieke en emotionele spanningen.

Daoyin zijn eenvoudige bewegingsoefeningen, die als doel hebben ziekteverwekkende factoren vanuit specifieke delen van het lichaam gericht af te voeren.

Meditatie is in feite bij elke oefening nodig; de staat van meditatie helpt mentale spanning te verwijderen. Tevens neemt de gevoeligheid voor veranderingen in het lichaam toe.

Acht stadia

Beoefening van Taijiwuxigong® bestaat uit acht stadia. Het activeren van de dantian is het eerste stadium. Een actief dantian helpt het lichaam te zuiveren van ziekteverwekkende factoren. Vervolgens worden de energiekanalen één voor één gezuiverd en geopend, waarna zich de grote-, de kleine- en de links/rechts energiecirculatie kan ontwikkelen. In de laatste stadia ligt de ontwikkeling op mentaal en spiritueel vlak. Zo kunnen bijvoorbeeld latente mentale functies ontwaken.

Beoefening van Taijiwuxigong® heft blokkades op en doet alles in het lichaam weer vrij stromen.
De beoefenaar straalt en is blij.

Prijs: €125 euro/weekend.

Lunch + thee/koffie: max €12/dag, afhankelijk van locatie. Hiervoor ten laatste 1 week voor aanvang cursus boeken!

Koninklijk Atheneum, Hof Van Riethlaan, B - Mortsel	Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b, 6663 HA NL - Lent/Nijmegen	€125/weekend
5-6 oktober	30 november – 1 december	
Boeken: buqibelgium@buqi.net 0475 780 248	Boeken: krijnook@yahoo.com	

OVERZICHT WEKELIJKSE LESSEN

De lessen gaan door tot laatste of voorlaatste week van juni – afhankelijk van locatie, check bij de lesgever.

Met Shen Jin

Adressen en uren:

- Maandag: St Michielscollege, St-Michielscollegestraat (ingang tgo. nr 67), 1150 St-Pieters-Woluwe.
Taijiwuxigong® van 19.30 tot 21.00 uur.

- Woensdag: Sint Pietersinstituut, Meersstraat 131, 9000 Gent. Taiji37® vorm: 19.15 tot 20.15 uur,
Taijiwuxigong®: 20.15 tot 21.30 uur.

- Donderdag: Koninklijk Atheneum Mortselsportzaal boven, ingang via parking naast Molenlei 6, Mortsels.
Taiji37® vorm: 19.15 tot 20.15 uur, Taijiwuxigong®: 20.15 tot 21.30 uur.

Info: buqibelgium@buqi.net, 0475 780 248, www.buqi.net

Met Shen Zhengyu

Adressen:

- Maandag: Sporthal KTA (polyvalente zaal boven), ingang via Martouginlei, Brasschaat.

- Woensdag: De Djoelen, Steenweg op Mol 3, Oud-Turnhout.

- Donderdag: School M. Immaculata, Zilverenhoeklaan 2, 2950 Kapellen.

Uren: 19.30-20.45 uur.

Info: taijicentrum2000@gmail.com, 0475 810 620, www.taijicentrum.org

Met Sofie-Ann Bracke

Adressen en uren:

't Werkhuys, Zegelstraat 13, Borgerhout, 10.30-12.00 uur

Nottebohm Rugkliniek, Biartstraat 2, Antwerpen, 19.30-20.30 uur

Daarna wekelijkse lessen op deze locaties.

Info: sofieannbracke@gmail.com, 0486 93 1122, www.chinesehealing.be.

Ook individuele consultaties met buqi, acupunctuur en Chinese kruiden. Ook bedrijfspresentaties.

Met Lieven Van Den Berghe

Adressen:

- Maandag: Basisschool Oude Bareel, Beelbroekstraat 33 9040 Sint-Amandsberg.

- Dinsdag: Sint-Lodewijkscollege, Spoorwegstraat 250 (richting Oostkamp), 8200 Sint Michiels.

Uren: Taiji 19.15 – 20.15 uur, Taijiwuxigong: 20.15 - 21.30 uur.

Info: lievenvandenbergh@hotmail.com, 09 238 35 10, 0497 42 67 59, www.taijischool.be

Geen lessen tijdens schoolvakanties.

Prijzen: 12 euro/les of 90 euro/10-beurtenkaart.

Je kan ons altijd contacteren als je vragen hebt over onze cursussen en lessen.

www.buqi.net / +32 3 281 0532 / info@buqi.net