



Zhong Weekend 2016

5 en 6 november 2016

Congrescentrum Woudschoten - Zeist



Beste Zhong-lid,

Het bestuur, de organisatie en het secretariaat van Zhong nodigen je van harte uit voor het jaarlijkse Zhong-weekend dat deze keer gehouden wordt op 5 en 6 november 2016 met als thema: 'Stress'.

We hebben geprobeerd een leerzaam en motiverend programma neer te zetten. In deze versie van het programmaboekje tref je informatie aan over de verschillende workshops die gehouden worden tijdens dit weekend en de sprekers. Deze keer is gekozen voor workshops met zowel een theoretisch als praktisch karakter. Op deze manier is de interactie en daarmee het lerend effect veel groter en bovendien is het veel leuker om zelf ook aan de slag te mogen.

Standhouders die tijdens het Zhong-weekend aanwezig zijn staan met hun stands in de foyer. Maak gebruik van deze standhouders om zoveel mogelijk extra veel informatie in te winnen over diverse TCM onderwerpen. Standhouders die op dit moment al toegezegd hebben: DocsSave, Chinees Medisch Centrum Big Song, Zorglink en Feng Shui Academie. Een uitgebreide lijst wordt continu geüpdatet en op de site gepubliceerd.

Het bestuur heeft geprobeerd om de inschrijfkosten dit jaar tot een minimum te beperken. Daarom is de **Early Bird Fee** voor de snelle beslissers bij aanmelding t/m 30 september €100 p.p. voor het hele weekend. (Eventuele overnachtingen en drankjes buiten het arrangement, zijn voor eigen rekening). Na 30 september zijn de inschrijfkosten € 150 p.p. Inschrijfkosten zijn inclusief koffie, thee en lunch arrangement gedurende de dag, en het diner en feestavond (exclusief de dranken). In verband met het lage inschrijfgeld is het niet mogelijk is om korting te krijgen als je besluit 1 dag deel te nemen.

Hotelboekingen kun je direct bij Woudschoten doen en zijn voor eigen rekening. Zhong heeft tot 30 september vast een aantal kamers gereserveerd. In die tijd kun je op basis van beschikbaarheid een kamer boeken. Dit kun je doen met de **reserveringscode 'Zhong'** met een hoofdletter Z. Maar wacht niet te lang.

Ook dit jaar krijg je weer **NAPs** bij deelname aan het Zhong weekend. Voor 2 dagen zijn dat 16 NAPs. Neem je alleen deel aan de Algemene Ledenvergadering op zaterdag ochtend, dan ontvang je 4 NAPs.

Mocht je nog aanvullende vragen hebben, neem dan contact op met het Secretariaat.

Wij wensen jou en alle Zhong-leden een plezierig, leerzaam en vooral gezellig weekend toe waar nog lang over nagepraat zal worden.

Programma Zaterdag 5 november 2016

08.00 - 09.30

Ontvangst

09.30

Start Algemene Leden vergadering

10.45 - 11.15

Pauze

11.15

ALV (vervolg)

12.30

Opening Zhong weekend

13.00 - 14.00

Lunch en gelegenheid tot het bezoeken van de stands

14.00

Sub-sessies

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| • Brigitte Vogel | Qi Gong |
| • John Jaarsveld | Stress and its impact on the body |
| • Ignas Huijbers | Intervisie |

15.15 - 15.45

Pauze

15.45

Sub-sessies

- | | |
|------------------|---|
| • Brigitte Vogel | Qi Gong (vervolg) |
| • John Jaarsveld | Stress and its impact on the body (vervolg) |
| • Ignas Huijbers | Intervisie |

17.00-19.00

Borrel en gelegenheid tot het bezoeken van de stands

19.00 - 20.30

Diner

20.30 - 01.00

Feestavond

Programma Zondag 6 november 2016

08.15 - 09.30 Ontbijt voor hotelgasten

08.45 - 09.30 Registratie leden dag 2

09.30-10.45 Sub-sessies	• Jutta Koehler • John Zantinge • Anushka Hofman	Lever Qi Stagnatie en Voeding Stress vanuit TCG psychologisch perspectief Do-In
----------------------------	--	---

10.45-11.15 Pauze

11.15 - 12.30 Sub-sessies	• Jutta Koehler • John Zantinge • Anushka Hofman	Lever Qi Stagnatie en Voeding (vervolg) Stress vanuit TCG psychologisch perspectief (vervolg) Do-In (vervolg)
------------------------------	--	---

12.30 - 13.30 Lunch

13.30 - 14.45 Sub-sessies	• Peter De Vilder • Henry de la Croix • Ben de Roo	Oor acupunctuur en Stress Transformatie van (stress) energie Stress en de ademhaling
------------------------------	--	--

14.45 - 15.15 Pauze

15.15 - 16.30 Sub-sessies	• Peter De Vilder • Henry de la Croix • Ben de Roo	Oor acupunctuur en Stress (vervolg) Transformatie van (stress) energie (vervolg) Stress en de ademhaling
------------------------------	--	--

16.30 Afsluiting

John Jaarsveld - “Stress and its impact on the body”



John is als acupuncturist afgestudeerd aan de TCMA. Tegenwoordig richt hij zich op Japanse acupunctuur (Kiiko Matsumoto-stijl). Heeft een deel van zijn opleiding in Japan gedaan, en blijft zoveel mogelijk bijleren, met name bij zijn directe leraren Kiiko Matsumoto en David Euler.

Stress lijkt de ziekmaker van deze tijd te zijn of is het een modewoord? Of misschien een gemakzuchtige manier om de schuld bij de patiënt te leggen? En waar zit die stress dan, hoe kunnen we bepalen waar hij in het lichaam gelokaliseerd is, welke acupunctuurpunten ermee corresponderen en hoe kunnen we controleren of ze echt kloppen? De specifieke effecten van acupunctuur, een uurtje rustig liggen in een prettige ruimte, zijn gemakkelijk te bereiken, maar een behandeling echt afstemmen op de patiënt die op de tafel ligt, vergt dat we onszelf steeds controleren en corrigeren.

John gaat stress vanuit de Japanse palpatie-gebaseerde acupunctuur bekijken en toelichten, in de stijl van Kiiko Matsumoto, ook wel “Blue Collar Acupuncture” genoemd, inclusief een demonstratie.

John Zantinge - “Stress vanuit TCG psychologisch perspectief”



John voert sinds 27 jaar een praktijk TCG in Leeuwarden. Was als adviseur nauw betrokken bij de vertaling van het Engelse boek ‘Between Heaven and Earth’ van de auteurs Beinfield en Korngold. Hij geeft al jaren intensief les aan verschillende TCM-opleidingen en is als docent verbonden aan de TCMA, waar hij de lessen verzorgd in het concept van de Vijf Elementen, Ben Shen en Shen anamnese

Tijdens het Zhongweekend gaat John het thema “Stress” belichten vanuit het TCG psychologisch perspectief. In zijn voordracht licht hij de in vloed van een disbalans tussen de geestelijke en animale zielkwaliteiten Hun en Po toe. Op basis daarvan de elementen Hout en Metaal onderzoeken en aantonen welk effect dit heeft op het ontstaan en onderhouden van stress en stress gerelateerde klachten.

De relaties tussen Hun en Po, Hout en Metaal en Xue en Qi substantie spelen een cruciale rol in het onderhouden van het contact tussen lichaam en geest en het reguleren en transformeren van emoties. De mens kan alleen geestelijk (Shen), emotioneel (Qi) en lichamelijk (Jing) in balans blijven indien op tijd en accuraat afscheid genomen kan worden van storende emoties. Dit kan als deze emoties kunnen worden getransformeerd naar de meer deugdelijke en spirituele kwaliteiten van de Wu Xing en hun bij behorende Zang. Hoe dit mogelijk wordt gemaakt en welke belangrijke ‘mediator-ro’ de substanties Qi en Xue hierbij spelen zal tijdens deze spannende presentatie getoond worden. De **sessie** is zowel theoretisch als praktisch onderbouwd (punt- en kruidencombinaties).

De aangeboden stof is zowel voor beginnende als gevorderde acupuncturisten en herboristen interessant en zal met enthousiasme en overtuiging worden gepresenteerd.

Peter De Vilder - “Stress en Ooracupunctuur”



Als kinesitherapeut beoefent Peter al jaren Traditionele Chinese Geneeskundige disciplines zoals Acupunctuur, Tuina, Fytotherapie, Ooracupunctuur en Electro-acupunctuur. Sinds enkele jaren heeft hij ook een Acupunctuurpraktijk in Brugge. Tevens is hij bestuurslid en docent bij Opleidingsinstituut voor Traditionele Chinese Geneeswijzen (OTCG) in België.

Vervolg Peter De Vilder - “Stress en Ooracupunctuur”

Elke dag ervaren we stress. Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam om snel te reageren op gevaar. Maar stress hoeft niet altijd negatief te zijn. Als we stress kunnen omzetten in een positieve reactie kunnen we efficiënter werken of presteren.

Peter zal tijdens zijn lezing dieper ingaan op wat stress met ons lichaam doet en hoe we beter inzicht kunnen krijgen in het werkingsmechanisme van stress. Op die manier leren we hoe we de signalen kunnen opvangen en hoe we beter met de symptomen kunnen omgaan.

Uit ons therapiearsenaal is voor deze workshop gekozen voor Ooracupunctuur. Via het oor kunnen we m.b.v. acupunctuur, massage en/of verblijfsnaalden zeer goed inspelen op de klachten die gepaard gaan met stress.

Verder leer je tijdens deze **workshop** op een zeer praktische, veilige en efficiënte manier Ooracupunctuur toe te passen, zodanig dat je dit onmiddellijk in je praktijk kan toepassen. De workshop kan door iedereen gevolgd worden (acupuncturisten, tuina-therapeuten, massage-therapeuten, etc).

Brigitte Vogel - “Qigong en de geest”



Brigitte beoefent al jaren Qigong en Taijiquan en volgt de oude Yangvorm van Yang Lu Chan. Als docent geeft ze les in Qigong en Taijiquan wapenvormen. Verder werkt Brigitte als therapeut en geeft ze TCM-gezondheidsbehandelingen, voedingsadviezen en energetische massage.

Tijdens deze korte en intensieve **workshop** combineert Brigitte ontspannen en meditatie bewegingen via oefeningen uit de Qigong met (meridiaan)strekkingsen en zelfmassage.

Qigong biedt veel therapeutische mogelijkheden. Het brengt de geest tot rust, geeft ontspanning en een blij gevoel en is weldadig voor het lichaam. Via de cyclus van yin yang kun je jezelf ontladen en opladen. Klachten als gevolg van stress worden verlicht en het zelfhelend vermogen in het lichaam wordt geactiveerd. Tijdens deze workshop leer je via diverse oefeningen en technieken yin yang intens beleven.

Zowel in de Qigong als in de Taijiquan worden bewegingen in cycli uitgevoerd. Vergelijk de cycli in de grote natuur om ons heen en in de kleine natuur in ons eigen lichaam. Via cirkelvormige bewegingen kunnen we ons gemakkelijk met deze natuurlijke energie verbinden. Het lichaam ontspant en energie in o.a. kringloop opwekken. Via het uitvoeren van diverse oefeningen kun je deze zachte, voedende en beschermende energie opwekken.

Jutta Koehler - “Lever Qi stagnatie en voeding”



Jutta is TCM-voedingstherapeut, docent en schrijver. Ze is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten voor alternatieve geneeskunde. In 2014 verscheen haar boek ‘Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding’.

Tegenwoordig zijn we op veel verschillende manieren blootgesteld aan stress. Ook een ‘ongeschikt’ voedingspatroon kan het lichaam stressen of ertoe leiden dat het lichaam minder goed bestand is tegen stress. In deze **workshop** kijken we naar de invloed van voeding op het lichaam. We kijken welke factoren in het voedingspatroon kunnen leiden tot stress. Maar we kijken ook naar voedingsmiddelen die het lichaam in tijden van stress kunnen ondersteunen.

Anushka Hofman - "DO-IN en stress"



Anushka is oprichter van de "Nederlandse School voor DO-IN ". Grondlegger en verspreider van DO-IN in Nederland sinds 1996 en leidt ook DO-IN docenten op. Zij volgde haar studie klassieke Shiatsu en DO-IN bij diverse meesters zoals Alan Nash en de Japanse leermeesters Y. Kawada, W. Ohashi, Michio Kushi en Kyoko Onishi.

Tijdens de **workshop** van Anushka zullen DO-IN oefeningen geleerd worden, waarmee we in thema "stress" vooral het element Water; de Nier energie voelbaar maken en trachten te herstellen. Verder zullen alle 12 reguliere meridianen in kaart worden gebracht en bewust in het lichaam voelen door middel van meridiaan strekkingen. Veel aandacht besteden we aan het "aarden" vanuit de Hara; het buikgebied, wat zowel de fysieke- als de mentale-, als de emotionele balans weerspiegelt. Dit is een van de kern waarden van DO-IN. Het inzetten van- en helen vanuit de Hara.

DO-IN oefeningen zijn voor therapeuten belangrijk om zelf in goede conditie te blijven en voor in de praktijk een rijke aanvulling op de behandel methode. Vele therapeuten hebben hun weg naar DO-IN al gevonden!

Ignas Huibers - "Intervisie"



Ignas heeft TCM en coachingspraktijk Zhidao in Venray sinds 2003 en behandelt met acupunctuur, kruidengeneeskunde, levensstijl- en voedingsadviezen. Daarnaast past hij familieopstellingen toe en quantumgeneeskunde. Tevens houdt hij zich bezig met ethiek en patiëntenrecht in de zorg. Naast de praktijk is Ignas manager van een expertisecentrum in de langdurige zorg, waarbij hij leiding geeft aan artsen, psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten, logopedisten, gespecialiseerd verpleegkundigen, en ook geestelijke verzorging. In die setting heeft hij langdurige ervaring met het toepassen van intervisie en supervisie en de regelgeving om dit als formeel instrument toe te passen. Daarin werkt hij samen met de Inspectie voor de Gezondheidszorg.

Intervisie is een belangrijk instrument om kennis te delen en expertise te ontwikkelen. Door reflectie op de eigen behandeling, houding en gedrag en door te leren van de reflectie van anderen in een intervisiegroep en daaraan bij te dragen ontwikkel je jezelf continu. Maar bovenal: het is leuk met collega's over je vak te kunnen praten en hoe dat uitgeoefend wordt!

Intervisie wordt steeds belangrijker. Net als het borgen van kennis zoals nu al door zorgverzekeraars gevraagd wordt, zal intervisie ook meer en meer gevraagd worden om aan te tonen dat je je vak onder de knie hebt en up-to-date blijft. De Inspectie voor de gezondheidszorg gaat in de reguliere zorg al heel ver hierin en handhaaft dit nu al via het tuchtrecht. Ignas gaat in de introductiesessie in op het belang van intervisie, hoe intervisie toe te passen is en hoe het te organiseren.

Henry de la Croix - "Transformatie van (stress) energie"



Henry heeft vanaf zijn 4^e levensjaar van zijn vader massage en massagetechnieken (o.a. Guasha en cupping) geleerd, vanuit een Indonesische familietraditie. Grote leermeesters zijn voor Henry ook de Chinese monnik uit New York; Sifu Shi Yan Ming. En een Indiaanse medicijnman in Californië: Little Bear. Vanaf 2004 richt Henry zich fulltime op het coachen, begeleiden en behandelen.

Vanuit de traditionele manier van leren: kijken, voelen en nadoen, wil Henry de 5 elementen volgens de 'Voorhemelse' kringloop laten ervaren. Hierbij gebruikmakend van de wijsheden volgens het Hindoeïsme, Boeddhisme, sjamanisme en animisme, beseffen dat alles energie is.

En dat energie te transformeren is, oftewel het lichaam kunnen uitnodigen om transformatie aan te gaan. Door middel van het aanleren van oude technieken de energiebanen deblokkeren.

M.b.t. het thema 'stress' behandelt de workshop ook de tekst van hoofdstuk 13 van de Su Wen. Hoe het komt dat men vroeger minder/niet ziek werd? Hoe behandelden genezers vroeger? Wat zijn de wezenlijke leerstellingen van de geneeskunst?

Naast de oude teksten te begrijpen met het verstand, ook te ervaren in essentie en intentie.

Wat is je werkelijke potentie, intentie en energie? Hoe voedt je je bestemming?

Ben de Roo - "Stress en de ademhaling"



Vanwege gezondheidsproblemen is Ben als 11-jarige jongen Taekwondo en Tai Chi gaan doen. Al snel kwam ook yoga op zijn pad. Bij Swami Sivananda Saraswati en Swami Hridayananda Mataji in Den Haag is Ben ingewijd. Een grote leermeester voor Ben is ook Kong Mien Ho. Naast Shiatsu en Tuina therapeut is Ben acupuncturist.

Als je Stress en de ademhaling op een andere manier benadert dan dat we gewend zijn, dan zie je twee onderwerpen waar veel over te vertellen valt. In de lezing/workshop staat uiteraard "stress" centraal. Vooral de invloed van stress op de ademhaling zal veel aandacht krijgen. Bovendien kun je vanuit de yin/yang benadering alles omgedraaid bekijken. In dit geval duidelijk krijgen wat het effect van de ademhaling is op het ontstaan van stress is.

Kortom de lezing gaat over de interactie tussen lichaam en geest. Het onderwerp binnen de kaders van de TCG geplaatst komen er verschillende systemen aan bod zoals de Yoga benadering, het Buteyko systeem, Qigong, de relatie van de ademhaling op je lichaamshouding, rugklachten, hoge bloeddruk, hyperventilatie en tal van andere klachten. De theorie wordt afgewisseld met korte adem oefeningen die je gewoon zittend vanaf je stoel kunt doen. Praktische informatie over de rol van de ademhaling op je gezondheid zal ervoor zorgen dat je de cliënten goede tips kunt geven. Bovendien is de ademhaling een goed diagnosemiddel om snel te zien waar iemand zichzelf vastzet. Een zinvolle lezing/workshop dus!

Feestavond - “Drive-in-Show Remix”

De muziek tijdens de feestavond wordt verzorgd door Drive-in-Show Remix. Deze professionele DJ verzorgt al jaren op diverse evenementen en feesten de muziek en weet de mensen absoluut te vermaken en entertainen.



Locatie:

Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum
Woudenbergsesweg 54
3707 HX Zeist
Telefoon 0343 - 492 492
E-mail: info@woudschoten.nl

Voor meer informatie of de routebeschrijving kunt terecht op hun site www.woudschoten.nl.

