



# Zhong Weekend 2016

5 en 6 november 2016

Congrescentrum Woudschoten - Zeist



Academie Qing-Bai

Dear Zhong member,

As the president of the association, I was asked by the Zhong Weekend Workgroup to write a preface for the program book, in the meantime I was told very politely “please hand over your writing on time, but do not be stressful”!

“Stress?” why should it be stressful? What is stress on earth?

I looked up a dictionary about the definition of stress, unfortunately it seems rather difficult to define. “Everyone knows what stress is, but nobody really knows” is the one that make the most sense.

“Stress in addition to being itself, was also the cause of itself, and the result of itself.” Not everyone admits they have stress, since stress often present in different faces, even cannot be recognized sometimes. Stress may disturb our Heart resulting in a restless mind; Stress may block normal path of Qi that results in emotional, anger etc. Stress may also weaken our kidneys and Gallbladder, which cause lack of will power and less determined mind. More interestingly stress is contagious, it spreads over from one person to another, from one organization to another, even from one country to the whole continent that, according to some economists, was how the worldwide economy crisis started.

On the other hand, the Eastern philosophy holds “there is no stress in the world, if you are able to choose one thought over another”. So, we may conclude that some people do not have stress at all. Does it indicate that stress is an endogenous pathogenic factor? How do we choose a different thought? Does organization stress have the same mechanism? Maybe these questions can be answered after this weekend.

But first of all, take your time and relax your mind, enjoy this well-organized weekend. The only possible stress can be: what do we expect in the evening party?

Dear stress, let’s break up.

Weixiang Wang  
President NVTTCG Zhong

Beste Zhong-lid,

Als voorzitter van de vereniging ben ik door de Zhong Weekend Werkgroep gevraagd om een voorwoord te schrijven voor het programmaboek, in de tussentijd werd mij vriendelijk verteld “stuur het voorwoord op tijd, maar voel je niet gehaast”!

“Stress?” Waarom zou het stressvol zijn? Wat is stress eigenlijk?

In een woordenboek zocht ik de definitie op van stress, helaas lijkt het nogal moeilijk om te beschrijven. “Iedereen weet wat stress is, maar niemand weet het echt” is de meest logische.

“Stress is naast zichzelf, ook de oorzaak van zichzelf en het gevolg van zichzelf.” Niet iedereen geeft toe dat ze stress hebben, omdat stress vaak in verschillende vormen voor komt en kan zelfs soms niet herkend worden. Stress kan ons Hart verstoren met als gevolg een rusteloze geest; Stress kan de normale weg van Qi blokkeren met als gevolg emotie, woede, etc. Stress kan ook onze Nieren en Galblaas verzwakken, wat zorgt voor een tekort aan wilskracht en een minder vastberaden geest. Veel interessanter is dat stress besmettelijk is, het verspreidt zich van de ene persoon naar de andere, van een organisatie naar een andere, zelfs van het ene land naar het hele continent, wat volgens sommige economen het gevolg was van hoe de wereldwijde economische crisis begon.

Aan de andere kant, de Oosterse filosofie zegt “er is geen stress in de wereld, als je in staat bent een gedachte te verkiezen boven een andere”. Dus we kunnen concluderen dat sommige mensen helemaal geen stress hebben. Betekent dit dat stress een endogene pathogene factor is? Hoe kunnen we kiezen voor een andere gedachten? Heeft organisatie stress hetzelfde mechanisme? Misschien kunnen deze vragen na het weekend beantwoord worden.

Maar als eerste, neem de tijd en ontspan je geest, geniet van dit goed georganiseerde weekend. De enige mogelijke stress kan zijn: wat verwachten we tijdens het avondfeest?

Beste stress, laten we uit elkaar gaan.

Waixiang Wang  
Voorzitter NVTTCG Zhong

## Programma Zaterdag 5 november 2016

<b>08.00 - 09.30</b>	<b>Ontvangst</b>	
09.30	Start Algemene Leden vergadering	
<b>10.45 - 11.15</b>	<b>Pauze</b>	
11.15	ALV (vervolg)	
12.30	Opening Zhong weekend	
<b>13.00 - 14.00</b>	<b>Lunch (Diner Restaurant) en gelegenheid tot het bezoeken van de stands</b>	
14.00 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brigitte Vogel</li><li>• John Jaarsveld</li><li>• Ignas Huijbers</li></ul>	Qi Gong <i>(zaal A1)</i> Stress and its impact on the body <i>(zaal A7/A8)</i> Intervisie <i>(zaal A2)</i>
<b>15.15 - 15.45</b>	<b>Pauze</b>	
15.45 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brigitte Vogel</li><li>• John Jaarsveld</li><li>• Ignas Huijbers</li></ul>	Qi Gong (vervolg) <i>(zaal A1)</i> Stress and its impact on the body (vervolg) <i>(zaal A7/A8)</i> Intervisie <i>(zaal A2)</i>
<b>17.00-19.00</b>	<b>Borrel en gelegenheid tot het bezoeken van de stands</b>	
<b>19.00 - 20.30</b>	<b>Diner (Atrium Restaurant)</b>	
20.30 - 01.00	Feestavond (zaal "De Sociëteit")	

*Tijdens het weekend worden foto's gemaakt die vervolgens op de website van Zhong worden.*



Voeding en Kanker

Five Element acupuncture

Energetische psycho/emotionele klachten en helende qigong

Cardio-acupunctuur

Blood Letting in Chinese Medicine

Infertiliteit en TCM

Dierenacupunctuur (ook voor acupuncturisten!)

Feng Shui basisworkshop

**Meer informatie en inschrijven**

**[www.otcg.be](http://www.otcg.be)**



## Programma Zondag 6 november 2016

08.15 - 09.30	Ontbijt voor hotelgasten	
<b>08.45 - 09.30</b>	<b>Registratie leden dag 2</b>	
09.30-10.45 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jutta Koehler</li><li>• John Zantinge</li><li>• Anushka Hofman</li></ul>	Lever Qi Stagnatie en Voeding <i>(zaal A1)</i> Stress vanuit TCG psychologisch perspectief <i>(zaal A7/A8)</i> Do-In <i>(zaal A2)</i>
<b>10.45-11.15</b>	<b>Pauze</b>	
11.15 - 12.30 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jutta Koehler</li><li>• John Zantinge</li><li>• Anushka Hofman</li></ul>	Lever Qi Stagnatie en Voeding (vervolg) <i>(zaal A1)</i> Stress vanuit TCG psychologisch perspectief (vervolg) <i>(zaal A7/A8)</i> Do-In (vervolg) <i>(zaal A2)</i>
<b>12.30 - 13.30</b>	<b>Lunch (Atrium Restaurant) en gelegenheid tot het bezoeken van de stands</b>	
13.30 - 14.45 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peter De Vilder</li><li>• Henry de la Croix</li><li>• Ben de Roo</li></ul>	Oor acupunctuur en Stress <i>(zaal A1)</i> Transformatie van (stress) energie <i>(zaal A7/A8)</i> Stress en de ademhaling <i>(zaal A2)</i>
<b>14.45 - 15.15</b>	<b>Pauze</b>	
15.15 - 16.30 Sub-sessies	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peter De Vilder</li><li>• Henry de la Croix</li><li>• Ben de Roo</li></ul>	Oor acupunctuur en Stress (vervolg) <i>(zaal A1)</i> Transformatie van (stress) energie <i>(zaal A7/A8)</i> Stress en de ademhaling <i>(zaal A2)</i>
<b>16.30</b>	<b>Afsluiting</b>	

## Boeiende nascholingen voor Acupuncturisten

- **Moderne Ashi needling technieken bij pijnklachten**

Naast kennis over juiste Ashi punten, leert Hans van Male te ook diverse westerse naaldtechnieken zien.

- Module 1: 19/20 mei 2017

- Module 2: 15/16 sept 2017

Module herhalen? Dan krijgt u € 110,00 korting!

- **Zoek naar de oneindige energiebron**

Honglin Liu brengt u de kennis van Shen (Hun en Po) in een breed perspectief. En de mogelijkheid om Yuan Qi te bevrijden op Shen niveau.

- Dieper inzicht op Shen niveau: 13/14 mei of 23/24 sept. 2017

- Vind en bevrijd ongebruikte Yuan Qi: 4/5 nov 2017

- **De kracht van acupunctuur bij rouwverwerking**

De rouwfasen erkennen en de acupunctuurbegeleiding. 11/12 maart 2017

- **Traumaherstel met acupunctuur op Shen niveau**

Op shen niveau de verstoorde energie door trauma herkennen en resetten, zodat de trauma volledig hersteld kan worden. 7/8 oktober 2017

- **Study the secrets of acupuncture classics for today's Diseases.**

Theoretically and practically study Ling Shu Jing, Zhen Jiu Jia Yi Jing, onder leiding van Dr Li Jie. Deze cursus is de enige cursus bij LPMI die in het Engels is.

**LPMI**

**'Samen leren, samen uitoefenen en samen meester worden in ons leven en vak.'**

**ALLE CURSUSSEN NVA EN ZHONG GEACCREDITEERT**

Cursus locatie: Frans Otten Stadion, IJsbaanpad 43 1076 CV Amsterdam (gratis parkeren)

WWW.LPMI.NL • M: info@lpmi.nl • T: 036 5499887 • A: Giraffeweg 2 1338 EG Almere • KvK 63595222



## 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 meditatief bewegen via oefeningen uit de Qigong met (meridiaan)strekkingen 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 kader van het 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 gevoeld 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 waardes 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.



# 神州中医药大学

## Shenzhou Open University of Traditional Chinese Medicine



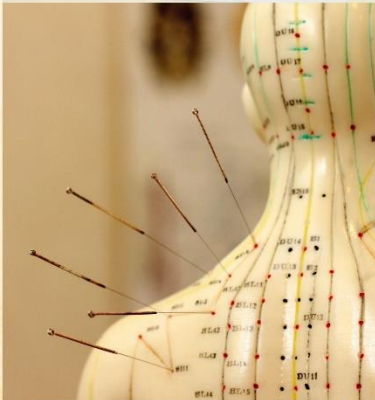
### TCM nascholing

De Shenzhou Open University organiseert regelmatig nascholingen voor TCM therapeuten. Met ons programma voor dit seizoen hopen we u een goede keuze aan te bieden.

De eerstvolgende TCM seminars zijn:

- Gezondheidsproblemen bij de ouderwordende mens, Rudy Becker
- A new Brain theory and its application on skin conditions, Dr. Tianjun Wang
- Fu's Subcutaneous Needling technique, Dr. Jidong Wu

Op onze website [www.shenzhou-university.com](http://www.shenzhou-university.com) vindt u meer over ons aanbod van TCM nascholingen en kunt u zich eenvoudig aanmelden. Met onze nieuwsbrief blijft u op de hoogte van ons seminar programma, dat regelmatig wordt vernieuwd.



### TCM opleidingen

Als een van de beste onderwijsinstellingen met een expertise van meer dan 26 jaar in de Traditionele Chinese Geneeskunde in Nederland, bieden wij een uniek curriculum aan – een compleet pakket van opleidingen in **Acupunctuur**, **Kruidengeneeskunde** en **Tuina therapie**. Daarnaast kunnen studenten stage lopen in de eigen TCM kliniek.

Ook verzorgen wij de **Medische basiskennis op HBO** niveau volgens de nieuwste PLATO eindtermen (CPION geaccrediteerd).

Meer informatie over de opleidingen kunt u vinden op: [www.shenzhou-university.com](http://www.shenzhou-university.com)



### TCM winkel

Shenzhou Open University is onderdeel van het Chinese Medical Center in het centrum van Amsterdam. Hier bevindt zich, naast de eigen kliniek, ook de winkel met een groot assortiment TCM producten, waaronder kruiden en kruidenformules, naalden en praktijkbenodigdheden voor therapeuten.

U kunt ook online bestellen via onze webwinkel: <http://shop.shenzhou.com>

**Shenzhou Open University of TCM**  
Geldersekade 67, 1011 EK Amsterdam  
☎ 020 - 521 81 50  
[WWW.SHENZHOU-UNIVERSITY.COM](http://WWW.SHENZHOU-UNIVERSITY.COM)

- ✓ 26 jaar expertise
- ✓ Erkend en professioneel
- ✓ Stage in eigen kliniek
- ✓ Part-time studies
- ✓ Nascholing
- ✓ Geaccrediteerd



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



Henry heeft vanaf zijn 4<sup>e</sup> 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"



Doordat Ben als 11-jarige jongen gezondheidsproblemen had is Taekwondo en Tai Chi gaan doen. Al snel bekwaamde hij zich ook in yoga. 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 ook 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 gaat de lezing 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 ademoefeningen 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  
Woudenbergseweg 54  
3707 HX Zeist  
Telefoon 0343 - 492 492  
E-mail: [info@woudschoten.nl](mailto:info@woudschoten.nl)

Voor meer informatie of de routebeschrijving kunt terecht op hun site [www.woudschoten.nl](http://www.woudschoten.nl).



Doc Save<sup>®</sup>



Chinaturel

洋中醫



BIG SONG



De NatuurApotheek<sup>®</sup>  
*farmacie op maat*



Zorg link

# Wegwijs in Woudschoten

