



Gentleminds
INSTITUUT VOOR COMPASSIE

Module Chi Neng Qigong

Meditatie in beweging en opmerkzaamheid voor het lichaam

Zaterdag 15 april 2023

Begeleiding Lilian Velthoen

Chi Neng Qigong

Waar je je in meditatie vaak richt op het leeg maken van je hoofd of op de ademhaling, richt je je bij Chi Neng Qigong op de beweging. Je volgt de bewegingen met je aandacht en merkt op wat dit doet met je lijf. Het is een actieve, zachte en krachtige vorm van meditatie in beweging. Hierbij ben je je niet enkel bewust van je lichaam, maar ben je met je aandacht volledig aanwezig in je lichaam. En dat is een belangrijk verschil. Je neemt waar hoe je lichaam van binnenuit aanvoelt. Vanuit het voelen in plaats van vanuit je hoofd. Waar zit ruimte en waar niet? Welke fysieke sensaties en emoties neem je waar? Mogelijk ervaar je sensaties die ook wel worden vertaald als qi, levenskracht of energie.

In dit aanwezig zijn in je lichaam en in het bewegen neem je een houding aan van zachtheid, mildheid en compassie voor jezelf. Oordeelloos aanwezig, voelend en erbij blijvend. Jezelf de kans geven om te ontdekken wat er gebeurt als je erbij kunt blijven én er mee kunt zijn zonder dat er iets hoeft te veranderen.

Verloop van de dag

Deze dag bestaat uit twee delen. In de ochtend doen we diverse oefeningen uit de Chi Neng Qigong. Waarin je leert om bewust aanwezig te zijn in jouw lichaam en in de eenvoudige en trage bewegingen. In de middag maken we de koppeling naar jouw rol als mindfulness-trainer. Hoe sta je nu voor een groep? Wat gebeurt er als je dit bewust vanuit verbinding met je lichaam doet?

We gaan spelen met deze verschillende manieren van voor de groep staan en hoe je jouw lichaamsbewustzijn hier nog meer in kan meenemen. Vanuit het daadwerkelijk voelen in je lijf. Daadwerkelijk in verbinding zijn met je fysieke lichaam en alles wat je vanuit je lichaam waarneemt aan emoties, sensaties en meer. Daarnaast maken we er vooral een leuke, ontspannende en speelse dag van.

Doel van de module

- Leer om belichaamd voor de groep te staan. Vanuit verbinding met hoe jij je voelt en hoe het is in je lichaam maak je verbinding met de groep. Dat is een andere houding dan wanneer je voornamelijk 'mentaal aanwezig' voor de groep staat.

- Ontdekken wat er gebeurt als je niet enkel je hoofd maar ook je lijf laat spreken. Zowel in het dagelijks leven als in jouw rol als mindfulnesstrainer.
- Bewustzijn creëren op hoe je staat. Letterlijk, hoe sta jij? En ontdekken wat er verandert als je in het staan meer ontspanning vindt.

Voor wie

Trainers in MBSR/MBCT/Breathworks, die hun eigen beoefening en het werk als mindfulnesstrainer willen verdiepen. De module is ook geschikt voor (G)Gz-hulpverleners, leraren, coaches en andere professionals die werken met mensen.

Docent



Lilian Velthoen is toegepast psycholoog, lichaamsgerichte/energetische coach en gepassioneerd Chi Neng Qigong instructeur. Ze maakte rond haar 16^e kennis met deze bijzondere bewegingsleer en startte in 2017 met de opleiding tot instructeur. Ondertussen geeft ze al ruim 4 jaar les en blijft ze zich verwonderen over de eenvoud, de diepere lagen en de essentie. De enorme rust die het je geeft en de diepe ontspanning in je lijf. Voor haar is Chi Neng Qigong liefdevol in verbinding met je lijf. In en met alles dat is.

Meer informatie over Lilian Velthoen en haar pad naar Chi Neng Qigong vind je hier: <https://chinengqigonghaarlem.nl/over-mij-lilian-velthoen>

Deelnamecriteria

Minimaal zelf een achtweekse mindfulness training MBSR/MBCT gevolgd hebben en minimaal een jaar ervaring met mindfulness meditatie hebben.

Bewijs van deelname

Na succesvolle participatie ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.

Praktische info

Datum: zaterdag 15 april 2023
 Locatie: Landgoed Oohm in Vogelenzang, www.oohm.nl
 Begeleiding: Lilian Velthoen
 Tijden: Van 10.00 tot 17.00 uur
 Deelnemers: Het maximum aantal deelnemers is 22.
 Kosten: € 99,- (inclusief lunch, koffie en thee).
 Aanmelden: Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de website. Je mag dit ingevuld mailen naar infor@gentelminds.nl
 Annulering: Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.