

Dagindeling.

Zaterdag 10 Maart.

- *14.30 – 16.00 uur: Aankomst & inchecken.
- *17.30 – 18.00 uur: Bijeenkomst in de grote zaal.
- *18.00 – 18.45 uur: TaiJi Bailong Ball.
- *19.00 – 20.30 uur: Gezamenlijke maaltijd.

Zondag 11 maart.

- *08.30 – 10.00 uur: QiGong / Meditatie.
- *10.15 – 11.15 uur: Workshop *TaiJi Bailong Ball
- *11.30 – 13.30 uur: Shiatsu.
- *13.00 – 16.00 uur: Vrije tijd.
- *16.00 – 17.00 uur: TaiJi cirkels.
- *17.00 – 18.00 uur: TaiJi Stok.
- *18.00 – 19.30 uur: Gezamenlijke maaltijd.

Maandag 12 maart.

- *08.30 – 10.00 uur: QiGong / Meditatie.
- *11.00 – 13.00 uur: Shiatsu.
- *13.00 – 16.00 uur: Vrije tijd.
- *16.00 – 17.00 uur: TaiJi cirkels.
- *17.00 – 18.00 uur: TaiJi Stok.
- *18.00 – 19.30 uur: Gezamenlijke maaltijd.
- *20.00 – 21.30 uur: Workshop *Oosterse hoofdmassage.

Dinsdag 13 maart.

- *08.30 – 10.00 uur: QiGong / Meditatie.
- *11.00 – 13.00 uur: Shiatsu.
- *13.00 – 16.00 uur: Vrije tijd.
- *16.00 – 17.00 uur: TaiJi cirkels.
- *17.00 – 18.00 uur: TaiJi Stok.
- *18.00 – 19.30 uur: Gezamenlijke maaltijd.
- *20.00 – 21.30 uur: Workshop Dans.

Woensdag 14 Maart.

- *08.00 – 09.00 uur: Qigong.
- *11.00 uur: vertrek uit bungalow (mits je langer blijft).
- *12.30 uur: Afvaart boot.

Eventuele opmerkingen of bijzonderheden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Totale kosten vanaf € 306,-

Verblijf in 6-persoonsbungalow, en vier overnachtingen.

Op basis van minimaal drie personen per bungalow.

- ❖ 1-persoonskamer € 80,00 per persoon.
- ❖ 2-persoonskamer € 40,00 per persoon.

Verblijf in 4-persoonsbungalow, en vier overnachtingen.

Op basis van minimaal twee personen per bungalow.

- ❖ 1-persoonskamer € 112,50 per persoon.
- ❖ 2-persoonskamer € 57,00 per persoon.

Voorwaarden voor verblijf op een 2-persoonskamer.

U kunt met twee personen op een kamer verblijven.

- ❖ Als u zich **samen inschrijft** voor de 2-persoonskamer.
- ❖ Of als er iemand zich heeft aangemeld die **óók** op een 2-persoonskamer wilt verblijven.
- ❖ **Lesgeld voor de gehele workshop € 200,-**
- ❖ Lesgeld *per dag € 50,- *cursisten die niet overnachten.
- ❖ 4x driegangen menu, exclusief drankjes is € 66,-

Verblijf- en dinerkosten ter plekke betalen.

- ❖ De verblijfkosten betaalt u in gepaste contanten op zaterdag 10 maart tijdens de ontmoeting in de zaal.
- ❖ De kosten van de diners & drankjes betaalt u dinsdagavond (*contant of pin*) aan het restaurant.

Langer verblijf is mogelijk t/m zaterdag 17 maart.

Informeer naar de voorwaarden.

Aanmelden: Het inschrijfformulier invullen, ondertekenen en opsturen naar: Joyce van Nelfen, Cantaloupenburg 40, 2514 KM Den Haag.

Betaling: Na aanmelding het **lesgeld van € 200,-** storten op ING bankrekening 44.62.064 t.n.v. Taiji Qigong Centrum o.v.v. TaiJi QiGong Ameland 2012 en uw naam.

Na ontvangst van 't lesgeld bent u definitief aangemeld.

Een aantal weken vóór aanvang van de workshop stuur ik u aanvullende informatie over de locatie en de workshop.

Annulering tot 14 dagen voor aanvang van de workshop is kosteloos. Daarna moeten wij de verblijfkosten in rekening brengen, mits er iemand u plaats inneemt.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Ben of Joyce van Nelfen.

Telefoon 070 – 36 350 74 of Mobiel: 06 – 14 12 15 82.

E-mail: taiji.qigong@gmail.com

Website: www.taiji-qigong.nl

“Ruimte in en om je heen ervaren”

“QiGong”
“TaiJi cirkels”
“Shiatsu & Makko Ho”
“TaiJi stok”



10 t/m 14 maart
Ameland


Workshop Ameland.

Ruimte in en om je heen ervaren en heerlijk uitwaaien aan zee. Ameland is een heerlijke plek om één te worden met de elementen. Tijdens de workshop wordt aandacht besteed aan ademhaling en lichaamsbalans. U krijgt eenvoudige technieken aangereikt en deelname aan de workshop is niet leeftijd gebonden. Momenten van ontspanning en plezier zullen elkaar afwisselen. De lessen zijn vrijblijvend te volgen en toegankelijk voor beginners en gevorderden. **Wat is Qi?** (*Chi, Ki of Prana*). Qi is de alles doordringende, natuurlijke kracht die vanuit het universum leven geeft aan alles. In feite is het de levensenergie die via meridianen naar en door alle organen van het lichaam stroomt.

Korte uitleg van de lessen tijdens de workshop.

QiGong is gericht op het leren toepassen van een aantal oud-chinese oefeningen om de doorstroming van levensenergie te voelen en te bevorderen. Integreer deze eenvoudige en gemakkelijk te leren oefeningen in uw dagelijks leven en u zal energie en harmonie creëren in lichaam en geest.

Shiatsu is een Japanse drukpuntmassage die in de oude tijd in de familiekring werd gebruikt. Shiatsu ondersteunt het vermogen van het lichaam tot zelfherstel. Door druk te geven met de duimen of de handen wordt het lichaam als het ware uitgenodigd een nieuw en beter evenwicht te zoeken. Een Shiatsu behandeling werkt ontspannend en vitaliserend, en is door iedereen te leren.

Taiji cirkels, het Taiji teken  is zo langzamerhand algemeen bekend. Deze oefening is gebaseerd op de hierbij behorende principes: links – rechts, boven – onder, voor – achter, open – sluiten. Op een simpele manier wordt hierdoor de energie stroom in en om het lichaam geactiveerd.

Taiji stok, deze stokvorm is gebaseerd op Taiji principes en kan gezien worden als aanvulling op Taiji Quan, waarvan de houdingen en bewegingen zijn afgeleid van de vechtkunst. De bewegingen zijn elastisch, spiraalvormig en mooi om te zien. Het oefenen met de stok zorgt voor veel plezier. **Tijdens** de training wordt er eenmalig workshops *Taiji Bailong Ball, *Oosterse hoofdmassage en dans georganiseerd. De workshops zijn vrijblijvend te volgen, er worden geen extra kosten berekend als je jezelf voor de gehele training inschrijft. Je kunt de *eenmalige workshops ook afzonderlijk volgen dan betaal je € 20.- per workshop.

Locatie workshop: Sporthal Klein Vaarwater.

Recreatieoord Klein Vaarwater.

Klein Vaarwaterweg 114

9164 ME Buren, Ameland.

Telefoon: 0519 542156.

Website: www.kleinvaarwater.nl

(Hier krijgt u geen informatie over de workshop)!

U verblijft tijdens de workshop in bungalows.

U heeft de keuze om in een zes- of vierpersoonsbungalow te verblijven. De bungalows zijn voorzien van twee- of drie slaapkamers met aparte bedden, sanitair, keuken met eethoek, zithoek, en openhaard. Het is mogelijk om met familie of vrienden in een bungalow verblijven. Uw verblijf is inclusief 4x driegangen diner, exclusief drankjes. Informeer naar de voorwaarden.

De bootreis. Vanaf Holwerd vertrekt de veerboot naar Ameland. De bootreis duurt ongeveer 45 minuten. Vanaf station Leeuwarden zijn busverbindingen naar Holwerd, die direct aansluiten op de veerboot. Vanaf Leeuwarden zijn er trein- en busverbindingen met de rest van het land. Auto's kunnen bij de haven van Holwerd tegen betaling worden geparkeerd of aan boord worden meegenomen. Dit laatste dient vroegtijdig te worden gereserveerd.

Voor (auto) reserveringen bel 0519 – 546111.

Online boeken van uw autoreservering: www.wpd.nl

Tijdschema veerboot.

VAN HOLWERD vaartijd ca. 45 minuten				
Vrijdag	07.30	09.30	11.30	
	13.30	15.30*	17.30	19.30
Za-Zo	09.30	13.30	17.30	19.30
VAN AMELAND vaartijd ca. 45 minuten				
Ma-Vr	06.30	08.30	10.30	12.30
	14.30*	16.30	18.30	
Za-Zo	08.30	12.30	16.30	18.30 *Alleen op vrijdag

Docenten.

Ben van Nelfen, telefoon: 070 – 3635074.

Joyce van Nelfen, www.taiji-qigong.nl

Ria Brinkman, telefoon: 0318 – 614934.

Wendy de Bonouvrie, www.taiji-friesland.nl

Ik schrijf mij in voor de workshop Ameland 2012.

O van zaterdag 10 t/m woensdag 14 Maart.

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....**Postcode:**.....

Geb.datum...../...../.....

E-mail:.....

Telefoon:.....

Aankruisen wat van toepassing is.

Ik verblijf in een 6-persoonsbungalow.

1-persoonskamer, kosten € 80,00 per persoon.

2-persoonskamer, kosten € 40,00 per persoon.

Ik verblijf in een 4-persoonsbungalow.

1-persoonskamer, kosten € 112,50 per persoon.

2-persoonskamer, kosten € 57,00 per persoon.

Op de achterzijde staat vermeld met wie ik de kamer deel.

Plaats mij op de lijst van 2-persoonskamer deelnemers.

Ik wil graag t/m zaterdag 17 maart blijven.

Na mijn aanmelding stort ik het lesgeld € 200,- op ING bankrekening 44.62.064 t.n.v. het Taiji QiGong Centrum o.v.v. Taiji QiGong Ameland 2012 en mijn naam.

Na ontvangst van 't lesgeld is mijn aanmelding definitief.

Een aantal weken vóór aanvang v/d workshop ontvang ik aanvullende informatie over de locatie en de lessen.

De verblijfkosten betaal ik in gepaste contanten op zaterdag 10 maart tijdens de bijeenkomst.

Maaltijden: Vegetarisch Vis/Vegetarisch Vis/Vlees

De kosten van de 4 x 3gangen menu's € 66,- betaal ik dinsdagavond 13 maart aan het restaurant. Of na elke diner.

Belangrijk: Ik dien zelf zorg te dragen voor reis- en annuleringsverzekeringen. Deelname is voor eigen risico.

Annulering tot 14 dagen voor aanvang van de workshop is kosteloos. Daarna worden de verblijfkosten in rekening gebracht, mits er iemand u plaats inneemt.

Datum...../...../.....

Handtekening.....