




## Weekend Meditatief lopen & Acupressuur



Met: Martin Wessels  
Gastdocent: Bert Zandbergen  
27 & 28 januari 2018

### Meditatief lopen

Bij het 'Meditatief lopen' manifesteert zich  op een prachtige unieke wijze. Het is heel bijzonder! Deze manier van lopen heeft een enorm verstillend karakter en gaat voorbij aan elke vorm van automatisme. Door de rust in elke beweging wordt iedere stap heel bewust ervaren. Het verbindt 'buitenwereld' en 'binnenwereld' met elkaar doordat je, onder andere via je handen, energetisch contact maakt met alles wat jou omringt. Zo wordt je er bewust van hoe je deel uitmaakt van het 'grotere geheel' waardoor je je daar meer mee verbonden voelt. Door de cadans (ritmische maatgang) voltrekt dit proces zich snel en volstrekt natuurlijk. Hierbij is het vertrekpunt 'jouw eigen midden'. Zonder iets fundamenteel aan de structuur van een individuele beweging te veranderen kan er met iedere oefening worden gespeeld zoals in een partneroefening, een groepsoefening, een oefening op de plaats et cetera.

Voor een ieder die nog niet eerder kennis heeft gemaakt met het 'Meditatief lopen' kan er in veel opzichten een interessante wereld opengaan! Maar ook voor wie zich eerder heeft verdiept in 'Meditatief lopen' valt er sowieso veel nieuws en verfijning te ontdekken, te beleven en te ervaren. Gegarandeerd!

*"Je hoeft niet op zoek te gaan naar de stilte, die kom je onderweg vanzelf tegen"*  
(een deelnemer)

### Acupressuur

Op de zondagmorgen vertelt topacupuncturist Bert Zandbergen het een en ander over het gebruik van acupressuur bij veel voorkomende symptomen.

**Datum & Tijd:** Zaterdag 27 januari 10.30 uur t/m zondag 28 januari 15.30 uur.  
**Locatie:** Huize Elisabeth, Gravenallee 11, Denekamp.  
**Kosten :** € 260.- inclusief overnachting (1-persoonskamer), alle maaltijden, koffie/thee, cursusmateriaal en beddengoed (neem zelf handdoek en badjas e.d. mee). Aankomst op vrijdagavond met extra overnachting en ontbijt is mogelijk voor slechts € 25.- extra.

**Aanmelden/meer info:** Martin Wessels, [info@chichoice.nl](mailto:info@chichoice.nl), 06-54281267.

*S.v.p. € 260,- (of € 285,-) overmaken o.v.v. je naam en 'Weekend januari 2018' op bankrekening nummer NL02 ABNA 04248 20269 t.n.v. Chi Choice, Enschede.*

*Graag wensen met betrekking tot vegetarische maaltijden of allergieën voor 13 januari doorgeven.*

-----  
**Tai Chi Choice**

*Biedt een ruim scala aan eenvoudig aan te leren maar zeer werkzame oefensystemen.*

*Het is ontstaan uit het Tai Chi Chuan (taijiquan) Tai Chi Tao (taiji dao) en uit diverse Chi Kung (qigong) methodes. Waarbij 'Chi' in de Yale-transcriptie binnen Tai Chi Choice een dubbele betekenis heeft, namelijk zowel de betekenis van 'uiterste' (= Ji) als 'levensenergie' of 'levensadem' (= Qi).*

*Tai Chi Choice onderzoekt hoe we met onze energie kunnen omgaan om balans en harmonie te verwerven en te kunnen delen met anderen. Het probeert hierin keuzes te bieden. Tai Chi Choice is een volwassen en op zichzelf staand systeem.*

*Daarnaast is het voor docenten in andere disciplines zoals bijvoorbeeld yoga eenvoudig te integreren en zal het een verrijking zijn. Tai Chi Choice leren is als vruchten plukken van een goed gewortelde boom die in ieder bos past!*