

**Het lesprogramma van de jaaropleiding** omvat naast de theorie over de werking van Guo Lin Qi Gong alle basisoefeningen van Guo Lin Qi Gong:

- *Warming-up en ontspanningsoefeningen*
- *Vorbereidende en Afsluitende Qi Gong*
- *Qi Gong loopjes (groot aantal oefeningen) en meditatieve Qi Gong.*

*De oefeningen bestaan in verschillende variaties, aangepast aan de beoefenaar.*

Verder behandelen we:

- *Het 'hoe en wat' bij het opzetten van wandelgroepen en*
- *Coaching van zieke deelnemers*

### **Aanmelding en opleidingskosten:**

Aanmelden kan door je motivatie en ervaring met Tai Chi / Qi Gong te mailen naar:  
[info@guolin.nl](mailto:info@guolin.nl)

*Nadat het bestuur van de Stichting je motivatie en ervaring heeft beoordeeld en voldoende heeft bevonden, ontvang je een inschrijfformulier.*

*De totale opleidingskosten bedragen €1650,-.*

*Waarvan zeker €950,- te voldoen 1 maand vóór aanvang van de eerste les.*

*De resterende €700,- dient vóór de 4<sup>de</sup> vervolglesdag op de bankrekening van de stichting te zijn bijgeschreven.*

**De eerstvolgende opleiding start met een lang weekend op:**

**Vrijdag 9 september in Driebergen.**

*Bij minder dan 5 aanmeldingen behouden we ons het recht voor de opleiding te verplaatsen.*

*Als lid van de SBB of als je de **basistraining Levenskunst** bij Ruud Tielsema ([www.academie4bodyandmind.nl](http://www.academie4bodyandmind.nl)) hebt gevolgd, krijg je €200,- korting op de cursusprijs van de jaaropleiding tot Docent Guo Lin Qi Gong.*

# 郭林

Stichting  
**Guo Lin Qi Gong**  
Nederland

Werken aan je gezondheid op Chinese wijze

## **Jaaropleiding tot Docent Guo Lin Qi Gong**

*In vrijwel elke stad in China zijn er tegenwoordig kankerherstel-organisaties die gebruik maken van **de kracht van Guo Lin Qi Gong.***

*In plaats van **passief** af te wachten wat de ziekte met hen gaat doen en de behandeling alléén aan artsen over te laten, zijn mensen elke dag **actief** bezig met wandelen (= bewegen en **aandachtig ademhalen**).*

***Samen, in de vrije natuur.***



*De begeleiders van deze wandelgroepen zijn allemaal vrijwilligers die, door hun zelfgenezend vermogen te stimuleren, weer kracht hebben opgebouwd: lichaams- en geestkracht versterkt met deze vorm van Qi Gong. De **Stichting Guo Lin Qi Gong** Nederland is een non-profit organisatie en onderhoudt nauwe contacten met de Guilin Cancer Recovery Association.*

Tijdens hun reizen en opleidingen aan de Guangxi universiteit van Guilin zijn de initiatiefnemers van de Stichting in Nederland geraakt door de bijzondere kracht en energie van de mensen die deze vorm van Qi Gong beoefenen.

*De docenten in Guilin*



Het is onze overtuiging dat Guo Lin Qi Gong niet alleen in China maar ook in Nederland chronisch zieken kan ondersteunen bij hun zelfgenezend proces.

**Guo Lin Qi Gong** is namelijk zo ontwikkeld, dat deze ook geschikt is voor verzwakte mensen en/of chronisch zieken. Andere vormen van Qi Gong kunnen voor hen fysiek te zwaar zijn.

Een belangrijk aspect is de bijzondere manier van ademen, de zogenaamde **Xi-Xi-Hu windademhaling**. Hierdoor verbetert het zuurstofgehalte in het bloed sterk. **Het lichaam wordt krachtiger. Door de beoefening van GLQG kunnen de hormoon-huishouding en de stofwisseling verbeteren.** In de Traditionele Chinese Geneeskunde noemt men dat het herstel van de balans tussen Yin en Yang. Zo werken we samen aan **optimale gezondheid**, ieder op zijn eigen niveau.

**Guo Lin Qi Gong** bestaat vooral uit loopoefeningen met ademhalingstechnieken. Het is echter goed mogelijk de oefeningen liggend of zittend te doen, met de juiste ademhalingstechnieken.

**Door het opleiden van leraren** willen we in Nederland het netwerk van gecertificeerde docenten uitbreiden, zodat chronisch zieken in hun eigen omgeving Guo Lin Qi Gong kunnen beoefenen. Daarnaast presenteren we onze stichting op plaatsen waar chronisch zieken samen komen en onderhouden we contacten met regionale zorg- en sportinstellingen.

Er zijn wereldwijd diverse onderzoeken gedaan naar de versterkende werking van Qi Gong. Ook de praktijk heeft bewezen dat deze Qi Gong een groot zelfgenezend effect heeft als begeleidende therapie bij **chronische ziektes** waaronder **kanker, hart- en vaatziekten, MS, reuma enz.**

**Sun Quizhi en Zhao Li leidden in het Kuangan Men ziekenhuis in Beijing een onderzoek:** A Clinical Observation of Qi Gong as a Therapeutic Aid for Advanced Cancer Patiënts. Dit artikel is in 1988 aangeboden aan het Eerste Wereldcongres voor Academische Uitwisseling van Medische Qi Gong in Beijing.

In de behandeling van vrijwel elk type en elk stadium van kanker werden gunstige resultaten behaald met een combinatie van Guo Lin Qi Gong en allopathische medicijnen, operatief ingrijpen, chemotherapie, bestraling, acupunctuur en kruiden.

**Men constateerde verbetering van de psychische toestand:** actief bijdragen aan je gezondheid vermindert angst en brengt de zenuwen tot rust,

**En versterking van het immuunsysteem en bloedopbouw:** hierdoor kunnen therapieën beter verdragen worden. De bijwerkingen van chemokuur en bestraling verminderden.

Wanneer men echter Guo Lin Qi Gong uit de behandeling weglaat is de duur van de behandeling vaak langer en de kans op herstel kleiner. Onderzoeken zoals deze zijn regelmatig herhaald, met vergelijkbare positieve resultaten.

**Het leveren van een eigen bijdrage versterkt de kansen op genezing.**

**Website:** [www.guolin.nl](http://www.guolin.nl)

**Mail:** [info@guolin.nl](mailto:info@guolin.nl)