



17—21 augustus. Een midweek Dao De Qi Gong voor ouder/verzorger en kind

Dieren qi-gong voor kinderen en Communica-QI voor de ouders

In het natuurvriendenhuis Koos Vorrinkhuis in Lage Vuursche

Bij deze activiteit is plaats voor 12 ouders/verzorgers en 12 kinderen (vanaf 4 jaar).
Van maandag 17 aug 19.30 uur tot vrijdag 21 aug 13.00 uur

Ochtend programma van 10.00 tot 12.30 uur voor de kinderen: *Dieren qi-gong*

Een vorm waarbij de bewegingen van de seizoenen zijn vertaald naar dierenbewegingen. Zo onderscheiden we bewegingen voor

- de zomer met de bewegingen van de aap
- de herfst met de bewegingen van de kraanvogel
- de winter met de bewegingen van het hert
- de lente met de bewegingen van de tijger
- En als laatste de bewegingen die het hele jaar een rol spelen om in evenwicht te blijven; de bewegingen van de beer.

Tussendoor is er een pauze van een half uur.

Extra begeleiding door ouders/verzorgers in de ochtend

Om de begeleiding soepel te laten verlopen wordt er per ochtend extra begeleiding gevraagd van 2-3 ouders. Ouders spreken met elkaar af wie bij welke ochtend deze begeleiding biedt. Het gaat in totaal om drie ochtenden op de dinsdag, woensdag en donderdag.

Het programma voor de maandagavond en vrijdagochtend zijn voor ouders en kinderen samen.

Middag programma van 14.00 tot 16.30 uur voor de ouders/verzorgers: *Communica-Qi*.

Bij *Communica-Qi* combineren we qi-gong, tai-qi met communicatietechnieken.

Communica-Qi is direct afgeleid van *verbindende of geweldloze communicatie van Marshal Rosenbaum*. Het is de communicatie die nodig is op het moment dat de relatie schuurt. In het contact wat dan optreedt zitten we in het gebied van veiligheid naar onveiligheid. Onveiligheid kan je verdelen in verschillende oplopende fasen; overlevingsfasen genoemd naar o.a. *Levine en Heller*. Wanneer we maximale veiligheid ervaren zijn we verbonden met elkaar. Het contact is dan veilig en je voelt je geborgen, gezien en gehoord. Maar wanneer er dan geen troost en begrip bij de ander gevonden kan worden, komen we in overlevingsfasen als, boos, bang, verdriet en zorgen, bevrozing en in ergere gevallen in onverschilligheid, hulpeloosheid of zelfs dissociatie of een gevoel van verlamming.

Bij *Communica-Qi* zetten we communicatievaardigheden in gecombineerd met principes uit de martial-art en specifiek tai-qi en qi-gong. Het gaat hier veel meer over het voelen van wat er in jou en tussen jou en de ander energetische gebeurt en veel minder om wie er nu gelijk heeft.

Communica-Qi is een mix van oefenen in het contact, naar elkaar luisteren, waarnemen, ontvangen, binnen laten komen en voelen wat er bij jou van binnen gebeurt op mentaal, emotioneel en fysiek niveau. Je oefent keer op keer op al deze niveaus vaardigheden van meebewegen, uitreiken en het afgeven van verbindende signalen waardoor de relatie weer in een veilig vaarwater komt. Ideaal om interacties in gezins- of partnerverband uit te zoeken en te verdiepen. Maar ook in relaties op het werk en in het openbare leven.

Na sessies *Communica-Qi* voel je je beter beschermd en in staat om op een geweldloze manier verbindingen in relaties te herstellen. We werken in deze bijeenkomsten met voorbeelden die de deelnemers zelf aandragen.

Voor meer achtergrondinformatie over *Communica-Qi* ga naar:

<https://grastraining.nl/communicatie-qi/>

Het middagprogramma loopt van ongeveer 14:00 uur tot 16:30 uur

Extra begeleiding door ouders/verzorgers in de middag.

Natuurlijk kunnen de kinderen in de middag niet zonder begeleiding. Ouders organiseren met elkaar begeleiding voor de kinderen, waarbij 2-3 ouders per middag met de kinderen optrekken. Het gaat in totaal om drie middagen op de dinsdag, woensdag en donderdag.

De maandagavond en vrijdagochtend zijn voor ouders en kinderen samen.

Programma Midweek

Maandag beginnen we om 19.00 uur. We starten met een actieve kennismaking met ouders en kinderen en doen samen een paar bewegingen uit de Dieren qi-gong.

Rond 20:30 uur ronden we de avond af.

Dinsdag tot en met donderdag

10:00 uur tot 12:30 uur; *Dieren qi-gong* voor kinderen. Halverwege een pauze van ongeveer een half uur.

14:00 uur tot 16:30 uur; *Communica-Qi* voor ouders/verzorgers. Halverwege een pauze.

Vrijdag

Van 10:00 uur tot 12:00 uur

Kinderen geven een demonstratie van *Dieren qi-gong*, ouders mogen natuurlijk meedoen.

Halverwege een pauze en in de tweede helft van deze ochtend sluiten we af met een korte evaluatie en ideeën om bewegingen en omgang met elkaar voor het leven van alledag met elkaar te delen.

Praktisch

Wat moet je voor de activiteit meenemen.

- ✔ Platte schoenen voor binnen en voor buiten, dus 2 paar. Bij mooi weer zullen we vooral buiten de oefeningen doen. Oefenen met blote voeten wordt afgeraden.
- ✔ Wandelschoenen
- ✔ Een yoga matje om op te zitten of te liggen
- ✔ Een dekentje

- 🌱 Kleding waar je makkelijk in beweegt
- 🌱 Pen en boekje om dingen in op te schrijven.

Heb je vragen over de activiteit, wil je meer informatie. Neem contact op:

M : 06-83679031
E : dirk@grastraining.nl
W : www.daodeqigong.nl

Heb je vragen over de accommodatie en aanmelden van deze activiteit, neem contact op met het Koos Vorrinkhuis

Over de accommodatie

Verblijf in het Koos Vorrinkhuis is op basis van zelfverzorging. Iedereen zorgt voor zijn/haar eigen maaltijden. Voor koffie/thee wordt wel gezorgd.

Indien geen eigen lakens worden meegenomen kan men die bij de aanmelding reserveren.

De natuurvriendenhuizen in Nederland worden beheerd door vrijwilligers. Van de gasten wordt daarom verwacht dat ze ook een handje uitsteken. Bijvoorbeeld het schoonmaken van de eigen kamer en de gebruikte spullen in de keuken.



Hartelijke groet,
Dirk Keuning