

Uw verblijf is in het imponerende klooster 'La foresta' te Vaalbeek.

U overnacht in een eenvoudig uitgeruste 2-persoonskamer (2 bedden, kleerkast, lavabo, douches op de gang). Er zijn 3 maaltijden (buffet) per dag voorzien in een voor ons voorziene eetplaats.

Voor 's avonds is er een eenvoudige ontspanningszaal voorzien.

De cursus gaat door binnen in een grote zaal en bij mooi weer worden de dynamische oefeningen buiten op een serene binnenplaats van het klooster gegeven.



**OPLEIDINGSINSTITUUT VOOR  
TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN  
OTCG vzw**

中医传统医学中心

## **QIGONG ZOMERSTAGE**

**Leer het spel der vijf dieren  
(basisenergieën van de vijf  
elementen)**

**Ontwikkel je innerlijke qi-kracht  
(door middel van meditaties)**

**van 11 tot en met 15 juli 2011**

**georganiseerd door OTCG**

Dankzij het grote succes, wordt de zomerstage stilaan een traditie in het OTCG. Het is een unieke gelegenheid voor de beginneling en de gevorderde om zich eens 5 dagen onder te dompelen in meditatie, taiji quan (optie) en de basis van de wuxinqi ('het spel der vijf dieren').

De hele dag verdiepen we ons in alle aspecten van qigong; de lichamelijke ontwikkeling door dynamische oefeningen (stretchen, het spel der vijf dieren), de ademtechnieken en de technieken voor de ontwikkeling van de shen (geest). Het geheel wordt aangevuld met mudra's en mantra's uit de boeddhistische en taoïstische traditie.

Deze 5 daagse is intensief en is opgesteld zoals men ze in de Wudang en aan qigong instituten traint. De inhoud van het programma komt voort uit jarenlange ervaring en kennis opgedaan bij verschillende leraren in China, Europa en de U.S.A..

Het geheel zal je geest ontspannen en sterken (discipline), je emoties in evenwicht brengen, je concentratie vergroten, je rust geven en je lichaam versterken. Alhoewel het niet wordt voorgesteld als een medische qigong zijn de effecten op uw gezondheid een bewezen feit.

Kortom een betere start voor de rest van de

## Weekoverzicht

11 juli 2010

10.00 – 11.00	aankomst
11.00 – 12.00	rondleiding + info
12.00 – 13.00	lunch
14.00 – 15.30	5 dieren (theorie + praktijk)
15.30 – 16.00	koffiepauze
16.00 – 16.30	taichi
16.30 – 18.00	kong ran qigong
18.00 – 19.30	avondeten
20.15 – 21.15	meditatie

12 tot en met 14 juli 2010

06.30 – 08.00	meditatie – daoyin of taichi
08.00 – 09.00	ontbijt
09.00 – 09.30	vrij
09.30 – 12.00	5 dieren (theorie + praktijk)
12.00 – 13.00	lunch
13.00 – 15.30	vrij
15.30 – 16.00	koffiepauze
16.00 – 18.00	kong ran qigong
18.00 – 19.30	avondeten
20.15 – 21.15	meditatie

15 juli 2010

## Begeleiders

Vic Wouters en Jan Eeckhout

## Leslocatie

Europees Centrum La Foresta  
Prosperdreef 9  
3054 Vaalbeek

## De kostprijs

In de prijs is inbegrepen cursusgeld (ook de taiji quan optie), het verblijf ( ontbijt met drank, lunch met 1 drank, avondeten met 1 drank).

Inschrijving : via het mailformulier op [www.otcg.be](http://www.otcg.be)

Inschrijving pas definitief na betaling van volledig bedrag.

Cursusgeld: 675 Euro - (ook de taiji quan optie), het verblijf ( ontbijt met drank, lunch met 1 drank, avondeten met 1 drank).

(150 Euro is niet terugvorderbaar)  
Eventueel een supplement voor een eenpersoonskamer (beperkt aantal)

Aantal deelnemers:

Minimum 15 - maximum 25

vakantieperiode kan je je niet voorstellen.

06.30 – 08.00

meditatie – daoyin of  
taichi

08.00 – 09.00

ontbijt

09.00 – 12.00

ontruimen van de kamers

12.00 – 13.00

lunch

13.30 – 15.00

5 dieren

15.00

koffiepauze en vertrek