



QIGONG RETRAITE

THEMA
BODY MIND
STRESS RELEASE

5 dagen



TAO CHI ACADEMY



5-daagse Qigong retraite Thema Body Mind Stress Release

Ontsnap aan de stress van het dagelijks leven en dompel jezelf onder in qigong, meditatie, mindfulness en rou quan oefeningen (Shaolin tai chi) tijdens de Tao Chi Academy retraite.

We hebben geen beginners of gevorderden tijdens de interactieve retraite. Iedereen kan naar eigen vermogen meedoen en zich op zijn gemak voelen in de groep.

Je gaat op een ontspannen manier aan jezelf werken en na de retraite neem je een schat van oefeningen en technieken mee naar thuis om een werkelijke transformatie in je dagelijkse leven te ontwikkelen.

WAT IS QIGONG?

Qigong is een Chinese methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden. Qigong is een fundamenteel onderdeel uit de traditionele Chinese geneeskunde (TCM).

De kern van (Shaolin) qigong is het ontwikkelen van een heldere rustige geest en een sterk en soepel lichaam. Qigong gaat om het cultiveren, beheersen en sturen van qi, de levenskracht die door alles wat leeft stroomt. Het Chinese woord qi staat voor adem en dat kun je ook vertalen naar levensenergie, terwijl gong verwijst naar kunst of vaardigheid. Qigong kan dus gezien worden als de kunst van het werken met levensenergie.

Door qigong regelmatig te beoefenen maak je vastzittende energie vrij, en voer je oude energie af en neem je nieuwe energie op. Dit draagt bij aan je fysieke-, mentale-, emotionele gezondheid en je spirituele ontwikkeling.

De retraite richt zich op het in balans brengen en onderhouden van lichaam en geest door middel van vijf hoofdactiviteiten uit de boeddhistische (Shaolin) en taoïstische qigong.

1. Lichamelijke bewegingen
2. Ademhalingstechnieken
3. Meditatie
4. Visualisatie
5. Zelfmassage

Tijdens de retraite wordt qigong afgewisseld met rou quan oefeningen om je flexibiliteit, stabiliteit en mobiliteit te vergroten, je beenspieren te versterken en je gewrichten te openen.

Elke dag bestaat uit warming-up, flexibiliteitstraining, qigong, meditatie, mindfulness en rou quan oefeningen. We gaan uit ons hoofd en brengen de aandacht naar ons lichaam. Dat betekent dat de oefeningen afgewisseld worden met jin-song gong (spanning-ontspanningsoefeningen).

De lessen worden van maandagochtend 29 juni 2026 tot en met vrijdagmiddag 3 juli 2026 gegeven. Wij bieden een gestructureerd en toch flexibel schema, ontworpen voor diepgaand leren en ontspanning.

Inhoud Retraite

- Wat is qigong?
- Ba Jin (Rekken & Strekken)
- Qigong vormen
- Neigong (Interne oefeningen)
- Fang Song gong (ontspannings-oefeningen)
- Huxi Gong (Ademhalingsoefeningen)
- Pai Da (Het bekloppen v/h lichaam)
- Anmo (zelfmassage)
- Qigong voor nek-, schouder- en rugklachten
- Balansoefeningen
- Concentratieoefeningen
- Zhengnian (Mindfulness)
- Dharma les
- Meditatie
- Introspectie
- Interoceptie
- Proprioceptie
- Natuurwandeling



Retraite algemene informatie:

- Retraite begint 29-6-2026 om 10:00 uur
- Retraite eindigt 3-7-2026 om 14:00 uur

De prijs van de retraite is € 995,- all-in. Na februari 2026, € 1095,-. Dat is inclusief alle maaltijden/koffie/thee en een eenpersoonskamer met eigen sanitair.

Aanmelden via de website:

www.taochi.nl

www.dao-yin.nl

Voor meer informatie:

Ron Wiggers 06-13905387

Dennis Klaver 06-82495495



Waar wordt de retraite gegeven?

De Abdijhoeve Bethlehem is een Benedictijns retraitecentrum, onderkomen van een Benedictijns broedergezelschap. Het ligt midden in de prachtige natuur van Landgoed de Slangenburg waar je ondergedompeld wordt in een cultuur van schoonheid, rust, spiritualiteit en gastvrijheid. En waar je mooie wandelingen kunt maken tussen de oude beuken- en eikenbomen.

Dit is de locatie waar we de 5-daagse Qigong Body Mind Stress Release interactieve retraite zullen verzorgen en waar we zowel binnen in de trainingsruimte, in de zendo, en bij goed weer buiten in de natuur, ons programma zullen verzorgen.

Abdijhoeve Betlehem
Abdijlaan 1
7004 JL Doetinchem



De Zendo voor meditatie

Maaltijden:

Bij de Tao Chi Academie is gezonde voeding een belangrijk onderdeel van je welzijnsreis. De vegetarische maaltijden worden zorgvuldig bereid om je lichaam te voeden, je training te ondersteunen en je algehele balans te bevorderen. Wij houden rekening met voedselbeperkingen en allergieën. Geef dit aan bij het aanmelden.





Ron Wiggers



Hugo Swarts



Dennis Klaver



De begeleiders

Amitufo

Ron Wiggers (Hoofddocent)

Ron is qigong docent, mindfulness trainer, NLP Master en oprichter van de Tao Chi Academy en het ISBC in Leiden. Hij geeft meer dan 35 jaar qigong les in Boeddhistische (Shaolin) en taoïstische qigong en heeft honderden qigong instructeurs en leraren opgeleid in het binnen- en buitenland. Ron heeft zijn qigong, neigong en rou quan trainingen gevolgd in China, Duitsland en Nederland en hij geeft op een nuchtere manier les met beide benen op de grond. Zijn qigong instructeur- en BMSR-Trainer opleidingen zijn geaccrediteerd bij de KTNO en diverse beroepsverenigingen.

Dennis Klaver (Docent)

Dennis is een bevlogen qigong docent en Body Mind Stress Release trainer en coach. Hij geeft qigong les met veel enthousiasme, heeft zijn eigen qigong centrum Dao-Yin in Doetinchem/IJzevoorde en verzorgt ook lessen en workshops in Dieren bij de Nieuwe Yogi. Dennis richt zich vanuit zijn praktijk onder meer op leefstijl begeleiding, stress release, herstel bij- en na (langdurige) ziekte naast maatschappelijke re-integratie van mensen na uitval door ziekte of een andere reden.

Hugo Zwarts (Gastdocent)

Hugo is een nuchtere betrokken meditatie leraar die mindfulness en meditatie toegankelijk maakt voor iedereen. Hugo heeft zijn meditatie training bij de monniken in Thailand gevolgd en heeft drie boeken over onder meer boeddhisme geschreven. Hugo heeft zijn eigen centrum voor mindfulness, HOME, in Leiden.

Dagprogramma

Maandag 29 juni 2026

10:00 - Aankomst en kamerverdeling
10:30 - 11:00: Uitleg programma en vragen
11:00 - 12:30: Ochtendtraining - Meditatie, qigong & rou quan
12:45 - 13:45: Lunch + eigen tijd
14:00 - 17:00: Middagtraining - Meditatie, qigong & rou ruan + theepauze
18:15 - 19:15: Diner
19:30 - 20:15: Meditatie

Dinsdag 30 juni 2026

7:00 - 8:00: Ochtend qigong
8:15 - 9:15: Ontbijt
9:30 - 12:30: Qigong training & Mindfulness en wat is dukkha met Hugo
12:45 - 13:45: Lunch + eigen tijd
13:45 - 17:00: Qigong & Mindfulness en wat is dukkha met Hugo
18:15 - 19:15: Diner
19:30 - 20:30: Natuurwandeling in stilte

Woensdag 1 juli 2026

7:45 - 8:15: Meditatie
8:15 - 9:15: Ontbijt
9:30 - 12:30: Ochtendtraining - qigong & rou quan
12:45 - 13:45: Lunch + eigen tijd
13:45 - 17:00: Middagtraining - Meditatie, qigong & rou quan + theepauze
18:15 - 19:15: Diner
19:30 - 20:30: Natuurwandeling

Donderdag 2 juli 2026

7:45 - 8:15: Meditatie
8:15 - 9:15: Ontbijt
9:30 - 12:30: Ochtendtraining - qigong & rou quan
12:45 - 13:45: Lunch + eigen tijd (wandeling)
13:45 - 17:00: Middagtraining - qigong & rou quan + theepauze
18:15 - 19:15: Diner
19:30 - 20:00: Meditatie

Vrijdag 3 juli 2026

7:45 - 8:15: Meditatie
8:15 - 9:15: Ontbijt
9:30 - 12:30: Ochtendtraining - qigong & rou quan
12:45 - 13:45: Lunch
14:00 - Afscheid nemen

AMATUOFO