

# *Cursussen: Qi Gong & Chinese Voedingsleer*



## **Chinese voedingsleer**

*Lichamelijke én geestelijke balans  
hervinden door voeding*

*Docent: Darwin Rangkuti*

## **Qi Gong**

*Werken met energie voor een  
duurzame gezondheid*

*Docent: Ulan Rangkuti*



*Bovenstaande cursussen worden georganiseerd door  
Rangkuti Acupunctuurkliniek & Preventief Medisch Centrum Zaanstreek  
in samenwerking met  
Hwa To International University of TCM*

# Chinese voedingsleer

## Balans hervinden door voeding

Volgens de Chinese geneeskunde heeft voeding dezelfde uitwerking als medicijnen. Door middel van onze voeding kunnen we dan ook onze gezondheid beïnvloeden. Zo kunnen we ziek worden van een verkeerd voedingspatroon. Hieruit volgt natuurlijk ook dat we een goede gezondheid kunnen verkrijgen én behouden als we een voedingspatroon hebben dat aansluit bij onze persoonlijke behoefte.



## Chinese Voedingsleer

Chinese voedingsleer is de wetenschap die zich bezighoudt met de geneeskrachtige eigenschap van voedsel met als doel het corrigeren van disharmonie in het lichaam. Men kijkt dus niet zozeer naar de stoffen die in de voeding voorkomen, maar meer naar de reacties ervan in het lichaam: Welke energie verschaft dit product, voor welke delen van het lichaam draagt het zorg? Voeding is zowel preventief als curatief.

De Chinese voedingsleer stoelt op een duizenden jaren oude traditie waarbij in ieder menu de harmonie op de eerste plaats staat. Dit betekent dat het voedsel niet alleen is afgestemd op de behoefte van degene die eet, maar ook op het seizoen. De Chinese Geneeskunde deelt de voeding in op temperatuur en smaak. Voedingsmiddelen met een sterk verwarmende functie bijvoorbeeld, dienen voornamelijk in de winter genuttigd te worden.

## Cursusinformatie

De eendaagse cursussen Chinese Voedingsleer worden bij voldoende belangstelling meerdere keren per jaar gegeven op zaterdag, van 10.00 tot 17.00 uur. De kosten voor een cursus Chinese Voedingsleer zijn € 60,00 p.p.. De cursussen vinden doorgang bij een minimum aantal van 10 deelnemers. Het cursusgeld dient een week voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Restitutie is niet mogelijk. Voor meer informatie over de cursusdata en aanmelding kunt u contact opnemen met de receptie van Rangkuti Acupunctuurkliniek, telefoonnummer 075 612 56 79 (bereikbaar tussen 09.00 en 15.00 uur), e-mail: [receptie@rangkuti.nl](mailto:receptie@rangkuti.nl)

## Docent

In de Chinese geneeskunde is de Chinese kruidenleer nauw verbonden met voeding. De cursus Chinese Voedingsleer wordt gegeven door Darwin Rangkuti, acupuncturist bij Rangkuti Acupunctuurkliniek en docent Acupunctuur & Chinese Kruidenleer bij Hwa To University.

## Locatie

De cursus Chinese Voedingsleer wordt gegeven in de Raadzaal van Het Raadhuis te Koog aan de Zaan (Raadhuisstraat 86) of in het Dorint Hotel Amsterdam Airport te Schiphol-Oost (Stationsplein ZW 951).

## Certificaat

Na afloop van de cursus wordt aan de cursisten een deelnamecertificaat uitgereikt.

# Qi Gong

## Werken met energie

Qi Gong is één van de therapievormen van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Qi betekent lucht, levensadem of levensenergie; Gong betekent 'de kunst' of 'vaardigheid'. Qi Gong is dus 'het beheersen van en werken met levensenergie'. In de Chinese traditie is het beheersen van en werken met de levensenergie voor verschillende gebieden ontwikkeld. Qi Gong wordt vooral toegepast voor geneeskundige, spirituele en martiale doeleinden en kent voor iedere toepassing verschillende methoden en technieken.

## Duurzame gezondheid

Door specifieke bewegingspatronen en ademhalingstechnieken brengt Qi Gong lichaam en geest in evenwicht. Dit heeft een zeer positieve werking op de gezondheid. Qi Gong heeft dus een genezende, maar vooral ook een preventieve werking. Eén van de belangrijkste aspecten van Qi Gong voor de ontwikkeling van de beoefenaar is dat men een scherp bewustzijn ontwikkelt met betrekking tot het eigen fysieke, mentale en spirituele functioneren.

## Lichamelijke én geestelijke balans

Qi Gong kan veel chronische klachten en ziektes verzachten en herstellen, zoals stress, mentale en fysieke vermoeidheid, reumatische klachten, whiplash en allerlei aandoeningen van de interne organen (maag-, long-, lever-, nier- en hartklachten). Door Qi Gong beoefening kan men ook mentaal veranderen. Men voelt zich innerlijk rustiger, maar actief en alert in het dagelijks leven. Men kan makkelijker spanningen van zich afzetten en 'zit beter in z'n vel'. Qi Gong verhoogt het concentratievermogen en de creativiteit. Het geeft een helder inzicht in het dagelijks leven.



## Cursusinformatie

De cursussen Qi Gong worden gegeven voor beginners én gevorderden. De cursussen vinden doorgang bij een minimum aantal van 5 deelnemers. Het cursusgeld dient een week voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Restitutie voor niet genoten lessen is niet mogelijk. Voor meer informatie over de cursusdata en aanmelding kunt u contact opnemen met de receptie van Rangkuti Acupunctuurkliniek, telefoonnummer 075 612 56 79 (bereikbaar tussen 09.00 en 15.00 uur), e-mail: [receptie@rangkuti.nl](mailto:receptie@rangkuti.nl)

	<b>Beginners*</b>	<b>Gevorderden*</b>
Aantal lessen	Twee zondagen	Twee zondagen
Tijd	Van 13.00 tot 15.15 uur	Van 13.00 tot 15.15 uur
Kosten cursus	€ 70,00 p.p.	€ 70,00 p.p.

\* Cursussen voor beginners en gevorderden worden niet op dezelfde zondagen gegeven.

## Docent

De cursus Qi Gong wordt gegeven door Ulan Rangkuti, acupuncturist bij Rangkuti acupunctuurkliniek en docent Tui Na bij Hwa To University. Ulan Rangkuti geeft cursussen Qi Gong voor zowel beginners als gevorderden.

## Locatie

De cursussen Qi Gong worden gegeven in de Raadzaal van Het Raadhuis te Koog aan de Zaan (Raadhuisstraat 86).

# Algemene informatie

## Traditionele Chinese Geneeskunde

Acupunctuur, Tui Na, Kruidentherapie, Chinese Voedingsleer en Qi Gong behoren tot de Traditionele Chinese Geneeskunde (T.C.G.). Deze geneeskunst wordt al sinds 300 v. Christus toegepast. De T.C.G. is gebaseerd op het begrip 'levensenergie'. Deze energie zorgt in de natuur voor de groei van bomen en planten, seizoenwisseling en andere processen. In het menselijk lichaam zorgt deze energie voor alle processen die dit lichaam tot een levend wezen maken, zoals het kloppen van het hart en het uiten van emoties. Via de T.C.G. kijkt de therapeut naar de mens zoals hij ook naar de natuur kijkt, namelijk als naar een dynamisch energetisch geheel; evenals de nacht overgaat in de dag, komt na rust activiteit.

Deze dynamische veranderingen in energie zijn ingedeeld in Yin en Yang. Yin staat voor begrippen als rust, koelte, dalen en nacht. Yang staat voor het tegenovergestelde; actie, warmte, stijgen en dag. Yin en Yang zijn dus elkaars tegengestelden maar zijn van elkaar afhankelijk en staan altijd in een dynamische balans; wanneer het een groter wordt neemt het ander af. Het middengebied tussen Yin en Yang is de ideale situatie.

## Acupunctuurkliniek Rangkuti - [www.rangkuti.nl](http://www.rangkuti.nl)

Acupunctuurkliniek Rangkuti is een multidisciplinaire kliniek, waarin de integratie tussen Chinese en Westerse geneeswijzen centraal staat. Dit samengaan schept de mogelijkheid om ernstige aandoeningen zoals tumoren en hernia's vroegtijdig op te sporen en te behandelen. In het voorkomen van ziekten alsmede snelle behandelingsresultaten ligt dan ook de grote kracht van de kliniek.

De volgende disciplines worden in de Rangkuti kliniek toegepast:

- ❖ Acupunctuur
- ❖ Kruidentherapie & vitamineadviezen
- ❖ Voedingsadviezen
- ❖ Tui Na: Chinese medische massage
- ❖ Lasertherapie
- ❖ Acupunctuur in combinatie met lasertherapie
- ❖ Qi Gong



## Hwa To University, HBO opleidingsinstituut voor T.C.G. – [www.acupunctuur-university.nl](http://www.acupunctuur-university.nl)

Hwa To International University of TCM is een uniek opleidingsinstituut voor Traditionele Chinese Geneeskunde. Hwa To University werkt samen met het Beijing University of Traditional Chinese Medicine. Deze instelling is erkend door de World Health Organisation en heeft Hwa To University als enige dependance in Nederland aangesteld.

Hwa To University verzorgt de volgende opleidingen:

- ❖ Integratiegeneeskunde (HBO, 4-jarig)
- ❖ Chinese Kruidenleer (1-jarig, alleen voor afgestudeerde acupuncturisten)
- ❖ Tui Na: Chinese medische massage (MBO, 2-jarig)
- ❖ Nascholingsdagen

Alle opleidingen zijn praktijkgericht. Hwa To University verzorgt onder andere praktijkmiddagen, excursies (naar bijvoorbeeld de snijzaal van het VU medisch centrum), studiereizen naar China en onderzoeksprojecten. Hwa To University biedt verreweg het hoogste aantal stage-uren in Nederland. Deze stage wordt grotendeels gevolgd in acupunctuurkliniek Rangkuti, waar dagelijks meer dan honderd patiënten worden behandeld. Studenten doen veel ervaring op in de praktijk en de opleiding garandeert dan ook dat afgestudeerde studenten volledig zelfstandig kunnen werken.

Darwin en Ulan Rangkuti, docenten aan Hwa To University, geven de cursussen Chinese Voedingsleer en Qi Gong. Hun jarenlange ervaring als acupuncturist én docent bieden garantie voor kwaliteit.

Deze brochure wordt u aangeboden door:

Rangkuti Acupunctuurkliniek & Preventief Medisch Centrum Zaanstreek  
Raadhuisstraat 86, 1541 JE KOOG AAN DE ZAAAN  
Openingstijden: ma. t/m vr. 08.30 tot 17.00 uur  
Telefoon 075 612 56 79 (09.00 – 15.00 uur) of per e-mail [receptie@rangkuti.nl](mailto:receptie@rangkuti.nl)