

Qi-nieuws Herfst 2025

- Nieuw: SynR/Qi is live – ontdek de brug tussen Oost en West in beweging
- Wat is Qigong
- Week van de acupunctuur 10-14 november 2025
- Herfst in de Traditionele Chinese Geneeskunde
- Aankomende lessen en workshops



SynR/Qi is live!

nieuw-nieuw-nieuw!

Met trots lanceren we onze nieuwe website!

SynR/Qi van **dokter Nicole** is een vernieuwende benadering van Qigong, waarin de eeuwenoude principes van de Traditionele Chinese Geneeskunde worden verbonden met de westerse manier van denken, op basis van de vijf elementen, yin en yang, en de relatie tussen body, mind en spirit. Een hoofd wat altijd aan staat, emoties die je overspoelen of onbegrepen lichamelijke klachten: je leert hoe je met je eigen lichaamsenergie, je levenskracht, meer balans kunt brengen tussen gedachten, emoties en je lichaam.

Deze methode is praktisch, werkt preventief en is toegesneden op wat jij zelf kunt doen voor je gezondheid, ook als je lichamelijke, emotionele of mentale problemen ervaart. Door ademhaling, mindfulness en aandacht te combineren met eenvoudige bewegingen en flow krijg je inzicht in je eigen energie en leer je weer in balans te komen van binnenuit.

De zachte vloeiende oefeningen helpen de energie (Qi) beter door het lichaam te laten stromen, versterken het immuunsysteem en brengen je gedachten en geest tot rust.

Bij SynR/Qi maken we deze kennis toegankelijk voor iedereen. We leggen uit waarom iets werkt, zodat oosterse principes begrijpelijk worden vanuit een westers perspectief. Zo leer je niet alleen **bewegen**, maar ook **begrijpen** wat jouw lichaam nodig heeft.

Wat de naam betreft: We streven naar harmonie en balans, synergie. Recepten in de westerse geneeskunde beginnen altijd met R/, waarna de naam van het medicijn komt te staan. Bij ons staat hier als "medicijn" **Qi** (energie), en dat is precies wat het is: **Qi op recept!**

Wat is Qigong?

Beweging die door je levenskracht van binnenuit herstelt

We voelen ons steeds vaker moe, gespannen of overweldigd. In plaats van rust nemen, grijpen we naar koffie, suiker of prikkels om onszelf op te peppen. Maar dat kost ons juist energie.

Hoe vaker je je lichaam kunstmatig 'aanzet', hoe meer je put uit je reserves – vooral die van je nieren en bijnieren. Je raakt leeg, sneller overprikkeld en uit balans.

Volgens de Taoïsten is er een andere weg: je leert je eigen energiebron activeren. Je lichaam zit vol opgeslagen Qi – het gaat erom hoe je die vrijmaakt. En dat is precies wat Qigong doet.

Qigong is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst die lichaam, adem en aandacht met elkaar verbindt. De zachte ritmische oefeningen verbeteren de doorstroming van energie (Qi), versterken de daarmee verbonden organen en systemen zoals bijvoorbeeld het zenuwstelsel, en brengen rust in je hoofd.

Bij SynR/Qi vertalen we deze kennis naar de westerse praktijk, zodat je leert hoe je zelf invloed kunt hebben op je gezondheid.

Lees meer op [onze website](#)

Week van de acupunctuur

10-14 november 2025

Van 10 tot 14 november staat de Week van de Acupunctuur 2025 op de agenda, dé week waarin de kracht van acupunctuur in de spotlight wordt gezet.

Het thema dit jaar is **Van Burn-out naar Balans met de Kracht van Acupunctuur**. Een burn-out is vooral een energie-stoornis. Traditionele Chinese Geneeskunde is een energetische en holistische geneeskunde: alles is een vorm van energie en alles heeft een relatie of samenhang met elkaar. Ons lichaam is een samenwerkend geheel van verschillende energiesystemen: lichaam, geest, emoties, het denken. Elke acupunctuurbehandeling is afhankelijk van de mens die het betreft, de klachten die je ervaart, en de fase waarin je je bevindt, en dus maatwerk.

Er zullen diverse berichten komen in de media, er zijn webinars over de behandeling van Burn-out met acupunctuur, en er verschijnt een 5-delige podcast-serie over Burn-out klachten in het kader van de 5 elementen, zoals bijvoorbeeld de basis van de 5 persoonlijkheidstypes.

Deze zullen onder andere terug te vinden zijn via de website van de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur, de [NVA](#).

Herfst in de Traditionele Chinese Geneeskunde

De **herfst** is de tijd waarin de natuur langzaam tot rust komt. Bomen laten hun bladeren vallen, de lucht wordt scherper en de dagen korter. Deze beweging naar binnen zien we ook terug in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). De herfst hoort bij het element Metaal, dat ons helpt om los te laten wat we niet meer nodig hebben – net zoals de bomen hun bladeren laten gaan.

Metaal staat voor helderheid, zuiverheid en grenzen. Het is verbonden met de longen en de dikke darm: organen die letterlijk in- en uitademen, ontvangen en loslaten. Dit element helpt ons te onderscheiden wat van waarde is en wat we kunnen laten gaan. In de herfst kunnen we onszelf de vraag stellen: Wat wil ik meenemen de winter in, en wat mag ik achterlaten?

In deze periode is het goed om extra aandacht te geven aan je ademhaling. Een rustige, diepe adem maakt niet alleen je longen sterker, maar helpt ook om spanning en melancholie los te laten. Ook rituelen van opruimen – in huis of in jezelf – passen goed bij deze tijd van het jaar.

Kleine tips voor de herfst

- Maak dagelijks even tijd om bewust te ademen, liefst in de frisse buitenlucht.
- Eet verwarmende gerechten met wat scherpheid, zoals gember, ui of radijs.
- Wees mild voor jezelf als je voelt dat de energie wat naar binnen keert
- Sta stil bij dankbaarheid: wat heeft dit jaar je gebracht?

Zo mag de herfst een tijd zijn van helderheid, verdieping en rust – een zachte voorbereiding op de stilte van de winter.

Lessen en Workshops

Groepslessen Qigong:

- 🕒 Iedere maandag 9.30-10.30 uur, Eindhoven, gemeenschapscentrum Lievendaal.
- 🕒 Iedere woensdag 9.30-10.30 uur, Mierlo, Sportзалencentrum de Weijer.
- 🕒 Iedere woensdag 11.00-12.00 uur beginners, Mierlo, Sportзалencentrum de Weijer.
- 🕒 Iedere donderdag 19.00-20.00 uur, Eindhoven, wijkcentrum Blixems.

Daarnaast:

- 🕒 28 oktober 6 dinsdagen 9.30-10.30 uur, **De Cirkel**; centrum voor leven met en na kanker, Helmond. thema Energie&Vitaliteit en de Vijf Elementen (behalve eerste dinsdag van de maand).
 - 🕒 save the date: zondag 14 december 10-16 uur: **Dagworkshop 5 elementen qigong**. klik voor meer informatie.
 - 🕒 maart 2026 weer in **De Eik**, centrum voor leven met en na kanker, Eindhoven (meer informatie via de Eik).
-

Luister naar je hart, dat klopt altijd!



Facebook



Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg hallo@Synrqi.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta