



TAO CHI ACADEMY

**OPLEIDING
BODY MIND STRESS
RELEASE TRAINER**

6-daagse opleiding
Erkend door de
KTNO



De BMSR-TRAINER opleiding

De opleiding Body Mind Stress Release-trainer is een lichaamsgerichte zelfzorgtraining voor (toekomstige) professionals. De training is gebaseerd op de Shaolin filosofie Chanwuyi. De Shaolin Chanwuyi filosofie is een integrale benadering van het leven die is ontwikkeld binnen de Shaolin-traditie. Het harmoniseert drie essentiële elementen voor gezondheid en wellness die één zijn:

- Chan (meditatie, mindfulness)
- Wu (martial arts, rou quan en kung fu) *
- Yi (geneeskunde, qigong, neigong, voeding)

Uit deze elementen zijn specifieke oefeningen en technieken gefilterd om met (chronische) stress om te gaan, te verlichten en zelf te elimineren. Je gaat leren om een heldere en rustige geest te ontwikkelen en een soepel en sterk lichaam. Tijdens de opleiding ga je leren uit het hoofd te gaan en in je lichaam komen en die weer voelen. Deze Shaolin technieken en oefeningen worden ondersteund met westerse wetenschap op het gebied van stressmanagement en communicatie.

* Hoewel kung fu en rou quan krijgskunsten zijn, ligt de nadruk in de BMSR-Trainers opleiding op het gezondheidsaspect.

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. 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 (vitaliteit), terwijl gong verwijst naar kunst of vaardigheid. Qigong kan dus gezien worden als de kunst van het werken met levensenergie. Door qigong dagelijks te beoefenen draagt het bij aan je fysieke-, mentale-, emotionele gezondheid en je sociale en spirituele ontwikkeling.

De opleiding BMSR-Trainer richt zich op het onderhouden en in balans brengen en houden van lichaam en geest door middel van vijf hoofdactiviteiten:

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



WAT IS NEIGONG?

Neigong, vertaalt zich als “innerlijke vaardigheid,” en is een geavanceerd proces binnen de Shaolin traditie, waarbij men het fysieke lichaam conditioneert, de interne energie cultivatie versterkt en het bewustzijn verhoogt. Dit proces is diep geworteld in de Shaolin-filosofie en verschilt van specifieke oefeningen of bewegingen, omdat het eerder een reeks fasen vormt die een beoefenaar doorloopt om innerlijke balans en kracht te ontwikkelen. In dit traject speelt qigong een ondersteunende rol als hulpmiddel om gezondheid en mentale helderheid te bevorderen, maar het begrijpen van de fundamentele principes van Neigong vereist een dieper inzicht.

WAT IS ROU QUAN?

Hoewel Rou Quan een krijgskunst is, ligt de nadruk in de BMSR-Trainers opleiding op het gezondheidsaspect en je kan het zien als een aanvulling op Shaolin qigong. Het gaat om het samenspel tussen interne (nei) en externe (wai) energie (qi) en de verbinding van lichaam en geest.

De focus in het beoefenen van rou quan ligt op het werken aan innerlijke kracht en het ontwikkelen van rujing (het betreden van rust) en fang song (ontspanning). Elke beweging in de rou quan wordt uitgevoerd op basis van lichaamsmechanica en biomechanische wetten en draagt bij op fysieke, mentale, emotionele en spirituele groei.



Inhoud opleiding

- Wat is Stress?
- Wat is Qigong en Neigong
- Qigong vormen
- Het leven voeden (Yangsheng)
- Rek- & strekoefeningen (Ba Jins)
- Ademhalingsoefeningen (Huxi Gong)
- Ontspanningsoefeningen (Fang Song Gong)
- Qigong voor nek-, schouder- en rugklachten
- Balansoefeningen
- Concentratieoefeningen
- Mindfulness (Zhengnian)
- Meditatie (Chan-Zen)
- Enquiry
- Het bekloppen v/h lichaam (Pai Da)
- Zelfmassage (Anmo)
- Luisteren (Ting)
- Interoceptie, Introspectie, Proprioceptie
- Flexibiliteitsoefeningen
- Mobiliteitsoefeningen
- Stabiliteitsoefeningen
- Het communicatie model
- Het belang van gezonde voeding
- Hoe zet je een BMSR-Training in als professional



Toepassing opleiding

De opleiding geef je de gelegenheid je zowel professioneel als persoonlijk te ontwikkelen en is voor de iedere professional die lichaamsgerichte interventies wil leren, zoals:

- Mindfulness trainers
- (Stress) coaches
- Hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg
- Psychomotorische therapeuten (PMT)
- Soma therapeuten
- Bewegingstherapeuten
- Fysiotherapeuten
- Shiatsu en Tuina therapeuten
- Acupuncturisten
- Yoga en Do-In docenten



Algemene informatie

Wat wordt er van de deelnemer verwacht?

Er wordt van de deelnemer een actieve bijdrage gevraagd. Dat betekent tussen de lesdagen oefenen en trainen om de interventies, technieken, methodes en theorie te beheersen.

Manier van les geven

De lessen zijn informeel en worden in een veilige en vertrouwde omgeving gegeven. Het is een echte doe-opleiding met diverse oefeningen tijdens de lessen. Het zwaartepunt tijdens de lessen ligt meer op de praktijk dan op de theorie. We leren door te doen.

Resultaten

Na de opleiding Body Mind Stress Release Trainer heb je basisvaardigheden uit de qigong, neigong, rou quan eigen gemaakt om stress te reduceren en trainingen te geven 1 op 1 en voor een groep.

Examen

Om je te certificeren sluit je de BMSR-Trainer opleiding af met een theorie en een praktijkexamen. Bent je geslaagd dan ontvang je het certificaat Body Mind Stress release Trainer.

Accreditatie:

De opleiding is geaccrediteerd als bijscholing door de KTNO en diverse beroepsverenigingen.

Wat neem je mee tijdens de les?

Makkelijk zittende kleding. Tai Chi schoenen of binnensportschoenen.

Studiemateriaal

Syllabus.

Kosten

€ 995,- incl. 21% btw.

De opleiding is inclusief, syllabus, examen, thee, versnaperingen. Exclusief lunch.

Data, lestijden en locatie 2026.

Leiden

10:00 tot 16:00 uur

9-16-30 mei 2026

6-13-20 juni 2026

Groepsgrootte:

Maximaal 6 deelnemers.



De docent-trainer

Ron Wiggers

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.

Manier van lesgeven

De lessen bij de Tao Chi Qigong Academy wordt onderwezen zijn eclectisch. Dit betekent dat er gebruik wordt gemaakt van verschillende vormen, technieken en methodes uit verschillende stromingen zoals de boeddhistische, taoïstische, medische en wushu qigong.

De klassen zijn klein zodat iedere deelnemer maximale aandacht krijgt en de lessen zijn informeel en worden in een veilige en vertrouwde omgeving gegeven.

TAO CHI ACADEMY

Telefoon: 06-13905387

Website: www.taochi.nl

Website: www.isbc.nl

E-mail: ronwiggers@live.com

KvK. nr. 04085487

BTW.nr. NL001474845B45

Bankrekening nr. NL 48 RABO 0133.2729.23 t.n.v. ISBC



Staan als een boom
Zhan Zhuang



De tao zelf is je
bestemming.

Confucius