



## De opleiding

Dr. Pang Ming ontwikkelde Chi Neng Qigong om het zelfgenezend vermogen dat de mens heeft voor iedereen toegankelijk te maken. In harmonie leven met de wetten van het universum is daarbij de sleutel. Wie dat doet, leeft niet alleen in harmonie met zichzelf, maar ook met zijn natuurlijke en sociale omgeving. Het doel van Chi Neng Qigong reikt daardoor veel verder dan het verbeteren van de gezondheid op individueel niveau. Door Chi Neng Qigong te beoefenen en door te geven draag je bij aan de ontwikkeling van een harmonieuze samenleving waarin respectvol en verantwoordelijk wordt omgegaan met elkaar en met de natuur.

In dit document vind je informatie over de structuur en inhoud van de basisopleiding tot Chi Neng Qigong instructeur (level 1), de vervolgopleiding (level 2) en de specialisatiemogelijkheden.

Heel veel plezier bij het volgen van de opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur!

### 1.1 De opleiding tot instructeur Chi Neng Qigong

In deze paragraaf beschrijven we hoe de opleiding is opgebouwd, uit welke onderdelen elk deel van de opleiding bestaat, de opleidings- en exameneisen en hoe je je opleiding kunt plannen.

#### De opbouw van basisopleiding level 1 en vervolgopleiding level 2

Je kunt workshops bij het instituut volgen zonder dat je de opleiding volgt. Op die manier heb je de mogelijkheid pas met je opleiding te beginnen op het moment dat je er zelf aan toe bent. Vanaf het moment dat je besluit de opleiding tot instructeur te volgen, ga je naar je examen toewerken. Je hebt minimaal een jaar en maximaal drie jaar de tijd om aan alle opleidingseisen te voldoen.

De basisopleiding level 1 is 21 dagen en bestaat uit de volgende onderdelen:

- introductiedag ;
- driemaal een tweedaagse 'Basisworkshop level 1';\*
- tweedaagse workshop 'De Essentie van Chi Neng Qigong';
- tweedaagse workshop 'De Beleving van Chi Neng Qigong';
- vierdaagse basisworkshop bij Teacher Li Hongshi;
- tweemaal een 'Trainingsdag level 1';
- eendaagse workshop 'Traditionele Chinese Geneeskunde';
- eendaagse workshop 'Anatomie, qi en emoties';
- één dag examenvoorbereiding;
- één stagedag tijdens een eendaagse workshop .

\*Examen tijdens een tweedaagse basisworkshop.

De vervolgopleiding level 2 is 19 dagen en bestaat uit de volgende onderdelen:

- viermaal een tweedaagse 'Vervolgworkshop level 2';\*
- viermaal een 'Trainingsdag level 2';
- vierdaagse workshop level 2 met Teacher Li Hongshi;
- tweedaagse workshop 'de Verdieping';
- één dag examenvoorbereiding.

\*Examen tijdens de laatste tweedaagse workshop level 2.

### *Het plannen van je opleiding*

Er wordt van je verwacht dat je zelf je opleiding plant, waarbij het instituut graag adviseert. Het is belangrijk je tijdig in te schrijven voor de workshops die je wilt volgen. Inschrijven voor de workshops kan via [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl). Plan, samen met het instituut, ook tijdig je stagedag, examenvoorbereiding en vooral je examenweekend. Er kan maar een beperkt aantal mensen gelijktijdig examen doen.

### **De inhoud van de opleiding**

In de opleiding tot level 1 instructeur leer je alle oefeningen die horen bij level 1. Je leert ook hoe je meer qi kunt opnemen en uitwisselen en hoe je de kwaliteit van je qi kunt verbeteren. Ook leer je de oefeningen en de theorie van Chi Neng Qigong toepassen in je dagelijks leven en overdragen op anderen. In de vervolgopleiding leer je o.a. de Body & Mind vorm: een oefening bestaande uit tien onderdelen waarmee je qi dieper in het lichaam brengt waardoor zowel fysiek als mentaal krachtiger wordt. Je verdiept tijdens de vervolgopleiding ook de integratie van de theorie in je eigen leven. Je leert jezelf observeren vanuit open nieuwsgierigheid en mildheid.

## **1.2 Basisopleiding Chi Neng Qigong instructeur level 1**

De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het praktische deel bestaat uit:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; vijf keer een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje.

Tijdens de opleiding tot level 1 instructeur leer je de volgende oefeningen, zowel tijdens de workshops als door middel van de (verplichte) Gongs die je thuis doet:

- Lift Qi Up and Pour Qi Down (LQU);
- Warming up;
- La Qi (geen Gong);
- Sway La Qi;
- 3-Centres Merge (3-CM);
- Wall squats;
- Crane's walk (geen Gong);
- 6-Directions La Qi (geen Gong).

Het theoretische deel van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van de opleidingsmap;
- lezen van aanbevolen literatuur:  
'Chi Neng Qigong: Geïnspireerd en ontspannen leven', en 'Qigong Lifestyle', Patricia van Walstijn  
'Bring home your heart: Je hart thuisbrengen', Li Hongshi  
'Zhineng Qigong: the science, theory and practise', en 'Zhineng Qigong: Q & A', Ooi Kean Hin

## **Examen level 1**

Na minimaal één en maximaal drie jaar<sup>1</sup> kun je examen doen tijdens een tweedaagse workshop. Het examen voor level 1 instructeur vraag je tijdig aan bij het Chi Neng Instituut. Of je examen kan doen, hangt ook af van de beoordeling van je docent tijdens de tweedaagse workshops en je examenvoorbereiding.

### **Wat wordt er verwacht van de examinandi?**

De Chi Neng Qigong filosofie en oefeningen staan niet los van de rest van je leven. Hoe meer je Chi Neng Qigong integreert in je dagelijks leven, hoe sterker je bent in je rol als instructeur. Van jou als examenkandidaat verwachten we dat je begrijpt dat het in Chi Neng Qigong niet alleen over de vorm en gezondheid gaat, maar ook over het ontwikkelen van jezelf, je relatie met de maatschappij en de natuur. Dit inzicht is een minimale eis voor het doen van level 1 examen. Het gaat er niet om dat je alles perfect moet beheersen en geen fouten meer mag maken. Veel belangrijker is dat je inziet dat je alleen maar je best kunt doen vanuit waar je op dit moment bent in je ontwikkeling en dat je jezelf de ruimte gunt om je verder te ontwikkelen.

Natuurlijk word je tijdens je examen getoetst op een aantal punten. Hieronder vind je hiervan een overzicht. Je kunt dit gebruiken als richtlijn tijdens je opleiding en je voorbereiding op het examen.

### ***Praktijk***

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);
- vaardigheid in het overbrengen van zijn of haar kennis;
- vaardigheid in het corrigeren van anderen;
- een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van Chi Neng Qigong, zichzelf en anderen.

### ***Theorie***

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hunyuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in de eigen training en dagelijks leven;
- vaardigheid in de uitleg aan anderen van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

### **Opbouw van het examen**

Het examen bestaat uit:

- schrijven van een kort verslag van je eigen ontwikkeling tijdens de opleiding (één A4-tje);
- een dag examenvoorbereiding;
- een stagedag tijdens een Introductiedag;
- het praktijkexamen tijdens een tweedaagse workshop;
- het theorie-examen tijdens een tweedaagse workshop.

---

<sup>1</sup> Na deze drie jaar verloopt de geldigheid van de gevolgde workshops.

### **Ontwikkelingsverslag en examenvorbereiding**

Voorafgaand aan de examenvorbereiding schrijf je een kort verslag van je opleidingsperiode. Het gaat er vooral om dat je beschrijft welke ontwikkeling je tijdens je opleiding hebt doorgemaakt en wat Chi Neng Qigong jou persoonlijk heeft gebracht.

De examenvorbereiding duurt één dag. Samen met een docent zal je het hele examen doorlopen. Gebleken is dat deze dag één van de belangrijkste dagen is van je opleiding. De eisen om gecertificeerd instructeur te worden zijn hoog, dus het is van belang dat je goed voorbereid bent op wat er tijdens het examenweekend van je gevraagd zal worden. Deze dag plan je ongeveer 4 tot 6 weken voor je examen in. Er zal gewerkt worden met groepjes van maximaal zes personen.

Op deze dag:

- lever je minimaal één A4-tje in met een verslag over jezelf in de periode vanaf de start van je opleiding tot nu;
- wordt er uitgelegd hoe het examen level 1 in zijn werk gaat;
- leg je de Chi Neng Qigong basishouding uit en wordt deze bekeken;
- spreek je een deel van de Lift Qi Up and Pour Qi Down door, waarbij op vorm, stemgebruik, woordkeuze, afstemming en qiveld wordt gelet;
- wordt de uitvoering van de 3-CM, Wall squats en Warming up bekeken;
- wordt jouw kennis over de theorie van Chi Neng Qigong, inhoud en het doel van de basisoefeningen getoetst;
- krijg je aan het einde van de dag te horen of je wel of niet kunt deelnemen aan het examen level 1 en worden eventuele verbeterpunten met je doorgesproken.

### **Stage**

De stage vindt plaats tijdens een introductiedag met Patricia van Walstijn. Je assisteert deze dag, en het belangrijkste onderdeel is dat je gedurende 30 minuten lesgeeft aan een groep deelnemers. Dit is je eerste officiële les! Hieronder vind je het programma van de workshop. Per onderdeel is aangegeven wat er van je gevraagd zal of kan worden:

Dagindeling:

- 09.30 Voorbespreking van de dag met Patricia  
*Er wordt verwacht dat je op tijd aanwezig bent.*
- 10.00 Aanvang, voorstellen stagiaires, theorie  
*Er wordt verwacht dat je jezelf kort voorstelt (bv. naam, plaats waar je les gaat geven en de reden waarom je instructeur Chi Neng Qigong wilt worden).*
- 10.30 Warming up level 1 en Patricia leidt de groep door de Lift Qi Up and Pour Qi Down  
*Er wordt verwacht dat de stagiaires zacht corrigeren, alleen op houding.*
- 11.30 Aanvang les van de stagiaires, 30 minuten (zie bespreking 30 minutenles hieronder)
- 12.00 Lift Qi Up and Pour Qi Down met level 1 CD  
*Er wordt verwacht dat je actief corrigeert. Eventueel kan je gevraagd worden tijdens de oefening op het podium of een andere goed zichtbare plek te gaan staan om de oefening voor te doen.*
- 12.30 Lunch  
*Tijdens de lunch ben je beschikbaar voor de deelnemers om te praten over hun ervaringen en eventuele vragen te beantwoorden.*

- 13:30 Uitleg opleiding  
 Uitleg, voordoen en uitvoering van de 3-CM met level 1 CD  
*Er wordt van je verwacht dat je zacht en voorzichtig corrigeert. Eventueel kan je gevraagd worden op het podium te gaan staan tijdens de oefening.*  
 Uitleg en voordoen Wall squats
- 14:45 Pauze
- 15:10 Theorie
- 15:30 Sway La Qi overgaand in doorgesproken Lift Qi Up and Pour Qi Down  
*Er wordt verwacht dat de stagiaires meedoen.*
- 16:00 Einde

Richtlijnen voor de dag:

- tijdens de lunch zit je bij de deelnemers. Er komen juist dan vaak vragen van deelnemers die in een grote groep niet gesteld worden. Je kunt vragen verwachten over het volgen van de opleiding, hoe het is om de opleiding te doen en over de oefeningen;
- aan het eind van de workshop verzamelen we voor een korte evaluatie van je stage. Als je stage niet als voldoende beoordeeld is, krijg je de kans je stage tijdens een volgende workshop nogmaals te doen;
- spreek met de andere stagiaires af welke deelnemers je corrigeert tijdens de oefeningen, dit om te voorkomen dat deelnemers door verschillende stagiaires meerdere malen worden gecorrigeerd.

Richtlijnen voor je les van 30 minuten:

- stel jezelf persoonlijk aan je groepje voor. Wees er vanaf het begin van de dag alert op dat je zelf de juiste lichaamshouding hebt. Sta dus recht en in je kracht. Wees je ook bewust van je stem. Ga na of iedereen je goed kan horen, praat duidelijk en rustig. Geef korte en duidelijke instructies. Vraag of iedereen de instructies begrepen heeft voordat je overgaat tot actie. Praat niet veel, maar doe vooral veel. Persoonlijk corrigeren is belangrijk, omdat dit in de grote groep het minst aan bod komt. Houd de aandacht van de hele groep vast en verlies je niet in één persoon die misschien meer aandacht vraagt;
- begin met het kort tonen van de basishouding en check deze bij de deelnemers;
- de vier onderdelen van de Lift Qi Up and Pour Qi Down zijn: de Push-Pull vóór, de Push-Pull zijwaarts, Press up en down en qi naar links en rechts scheppen. Doe eerst het onderdeel zelf voor, laat vervolgens iedereen de beweging doen en corrigeer iedereen kort;
- houd je tijd in de gaten!

### **De examentweedaagse**

Tijdens de lessen in de examentweedaagse verwachten we van je dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekeind op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. Je houding ten opzichte van je eigen leerproces, Chi Neng Qigong en je examen zijn professioneel. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie. Je kunt eventueel een herexamen doen. Dit duurt dan één dag.

Gedurende het weekend word je getoetst op de volgende onderdelen:

- uitvoering 50 Wall squats;
- 10 open theorievragen;
- doorspreken van een deel van de Warming up en de Lift Qi Up and Pour Qi Down;
- 33 minuten armengong;
- uitvoering Lift Qi Up and Pour Qi Down;
- uitvoering Three Centres Merge (3-CM).

#### *Doorspreken van een deel van de Warming up en de Lift Qi Up and Pour Qi Down*

Tijdens het praktijkgedeelte in een tweedaagse workshop praat je, samen met twee of meer andere deelnemers, een groep door de Lift Qi Up and Pour Qi Down. Het is niet de bedoeling om de groep te overstelpen met woorden. Je praat de groep op een open manier met heldere bewoordingen door de oefening. Je blijft in contact met jezelf en de groep.

Bereid je goed voor en vergeet niet afspraken te maken met de andere kandidaten. Wie doet wat? Hoe zorg je voor soepele overgangen? Neem je praktijkexamen serieus, maar maak het niet te zwaar, dan wordt het een prettige ervaring voor alle betrokkenen.

#### **Na het examen**

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in alle oefeningen die je tijdens je level 1 opleiding hebt geleerd. Waar en hoeveel je lesgeeft is aan jou. Je kan bijvoorbeeld wekelijkse lessen geven, eendaagse workshops, trainingen bij bedrijven, ouderen, kinderen, zwangere vrouwen, sportscholen of Chi Neng Qigong combineren met je praktijk in acupunctuur of andere disciplines.

De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'level' waarin je examen hebt gedaan. Als je level 1 instructeur bent, geef je dus nog geen les in de Body & Mind oefeningen. Wanneer je advies nodig hebt over de invulling van je lessen, neem dan eens contact op met een andere instructeurs om te kijken hoe zij hun lessen invullen of met het instituut. Chi Neng Qigong is een vorm van bewegen waarbij je steeds dieper gaat en niet zozeer veel breder. Denk dus niet dat je na een paar lessen Lift Qi Up and Pour Qi Down gelijk weer nieuwe oefeningen moet leren aan je studenten. En blijf zelf altijd student.

Het instituut staat garant voor jouw kwaliteit als instructeur. Samen staan we voor het op een zo zuiver en deskundig mogelijke wijze doorgeven van Chi Neng Qigong. Om dit te kunnen waarmaken vragen we van je dat je blijft werken aan je kennis en vaardigheden en dat je je houdt aan de gedragscode voor instructeurs. Je vindt de gedragscode in de bijlage van deze opleidingsmap.

#### **Lidmaatschap**

Zodra je instructeur bent, kun je lid worden van het Chi Neng Instituut. Het lidmaatschap geeft je recht op het volgende:

- je wordt vermeld op de site van het Chi Neng Instituut en je krijgt daar ruimte om jezelf te presenteren. Het instituut wordt vaak gebeld en stuurt dan mensen door naar instructeurs die op de site staan;
- als je de level 2 of level 3 opleiding gaat doen, krijg je eenmalig 50% korting op de eerste trainingsdag level 2 of level 3 die je volgt.
- je ontvangt 10 tot 25% korting op alle producten die in de webshop van het Chi Neng Instituut verkocht worden;
- je kunt assisteren bij de introductiedag met Patricia van Walstijn. Je doet inspiratie op voor je eigen workshops en presenteert jezelf aan potentiële deelnemers;
- indien je een grote workshop geeft of op een beurs staat, kun je producten in consignatie meekrijgen. Je krijgt dan achteraf een factuur met korting voor de verkochte producten.

## Update

Je bent klaar met de opleiding, maar uitgeleerd ben je nooit. Er is altijd meer te leren over Chi Neng Qigong, of het nu om vorm en techniek, kennis van de theorie of toepassing van de theorie in het dagelijks leven gaat. Daarom is er een jaarlijkse update voor instructeurs. Er is een aanbod in theoretische verdieping, training van vorm en techniek en coaching op persoonlijke ontwikkeling. Als je als instructeur aangesloten wilt blijven bij het Chi Neng Instituut, verwachten we dat je per jaar minimaal één update doet. Dat kan door de update-dag voor instructeurs te volgen, maar natuurlijk ook door een van de andere workshops te doen.

## 1.3 Vervolgopleiding Chi Neng Qigong instructeur level 2

De vervolgopleiding biedt je verbreding en verdieping van zowel de theorie als de praktijk van Chi Neng Qigong. De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het praktische deel bestaat uit:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje.

De (verplichte) gongs die je thuis zelf doet zijn\*:

- gehele Body & Mind vorm;
- elk van de 10 onderdelen van de Body & Mind vorm 10 dagen achtereenvolgend, minimaal 15 minuten per onderdeel;
- Warming Up Relax;
- Meridiaan tapping;
- Wall squats of Crane's walk (100 Wall squats of 15 minuten Crane's walk);
- Chen Qi (10 minuten);
- Cheng Bi (10 minuten).

*\* Als je de onderdelen in het begin te zwaar vindt kun je deze tijdens je Gong geleidelijk opbouwen.*

Het theoretische deel van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van de opleidingsmap;
- aanbevolen literatuur:
  - 'Chi Neng Qigong: Geïnspireerd en ontspannen leven', Patricia van Walstijn
  - 'Bring home your heart: Je hart thuisbrengen', Li Hongshi
  - 'Zhineng Qigong: the science, theory and practise', Ooi Kean Hin
  - 'Zhineng Qigong: Q & A', Ooi Kean Hin

## Examen level 2

Het examen voor level 2 instructeur vraag je tijdig en in overleg aan bij het Chi Neng Instituut. Of je examen mag doen, hangt ook af van de beoordeling van je docent tijdens de level 2 workshops en je examenvoorbereiding.

## Wat wordt er verwacht van de examinandi?

Van examenkandidaten wordt verwacht dat zij Chi Neng Qigong hebben geïntegreerd in hun leven. Dit betekent dat je niet alleen dagelijks traint, maar ook zelfontwikkeling door middel van observatie, oefening en kennisverdieping een vaste plaats in je leven hebt gegeven. Vanuit inzicht in de theorie van Chi Neng Qigong heb je een milde en open blik ontwikkeld, waardoor je in staat bent jezelf helder

te zien als de totale persoon die je bent en in relatie tot je omgeving.

### **Praktijk**

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);
- vaardigheid in het overbrengen van zijn/haar kennis;
- vaardigheid in het corrigeren van anderen;
- een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van CNQ, zichzelf en anderen.

### **Theorie**

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hunyuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in de eigen training en in het dagelijks leven;
- vaardigheid in de uitleg aan anderen van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

### **Opbouw van het examen**

#### **Ontwikkelingsverslag en examenvoorbereiding**

Voorafgaand aan de dag van de examenvoorbereiding lever je minimaal een A4-tje in met een verslag over jezelf in de periode vanaf het level 1 examen tot nu. Op de dag zelf:

- legt iedere examenkandidaat twee onderdelen van de Body & Mind uit, met de opleidingsmap als leidraad;
- spreek je de Warming Up Relax, de Body & Mind en de Meridiaan tapping in zijn geheel door, waarbij op vorm, kennis van theorie, woordkeuze, afstemming en qiveld wordt gelet;
- wordt vorm en theorie van Crane's walk en/of Wall squat en Chen Qi bekeken;
- krijg je aan het einde van de voorbereiding eventuele verbeterpunten te horen en of je kan deelnemen aan het examen level 2.

Twee weken voor het examenweekend lever je de antwoorden op de examenvragen Level 2 in bij de docent.

Door de docent word je tijdens je examenvoorbereiding op verschillende punten beoordeeld en wordt er gekeken wat de verbeterpunten zijn voor de workshop waarin je examen doet.

#### **De examentweedaagse**

Gedurende het examen word je getoetst op de volgende onderdelen:

- correcte uitvoering van de Body & Mind oefening;
- uitvoering van honderd Wall Squats of 15 minuten Crane's walk
- uitvoering van Chen Qi (5 minuten);
- uitvoering van Cheng Bi (8 minuten);
- dat je een groep door de Warming Up Relax, Body & Mind-oefening en Meridiaan tapping kunt leiden zonder CD;
- dat je als instructeur tijdens het examenweekend elk moment kan worden ingeschakeld om iets uit te leggen aan de groep.



Tijdens de lessen in de examentweedaagse verwachten we van jou dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekeind op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. Je houding ten opzichte van je eigen leerproces, Chi Neng Qigong en je examen zijn professioneel. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie. Je kunt eventueel een herexamen doen. Dit duurt dan één dag.

#### *Inhoudelijk*

Als examenkandidaat heb je de taak deelnemers te inspireren met je kennis over level 2 en Chi Neng Qigong. Dit zal de begeleidende docent voorafgaand aan het examen aan de groep melden.

Gedurende het examenweekend word je ingezet door de docent om een of meerdere onderdelen uit te leggen. Per onderdeel leg je op een heldere manier uit hoe de beweging fysiek gaat, wat het doel van de beweging is en wat het effect is op het lichaam. De opleidingsmap is hiervoor de leidraad. Ook kan je gevraagd worden een begrip of een stukje theorie aan de groep uit te leggen. Hiervoor geldt ook dat je dit helder en neutraal doet met de theorie uit de opleidingsmap als leidraad.

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn/haar leven. Vanuit dit principe is het niet aan ons om deelnemers bewust in processen te duwen of ze te overstelpen met woorden. Je reikt je kennis op een inspirerende, heldere, flexibele en open manier aan en laat het bij de deelnemer of hij/zij het oppakt. Je blijft in contact met jezelf en de groep.

Punten waarop je bij de overdracht van je kennis aan de groep wordt beoordeeld:

- zijn je kennis en vaardigheid voldoende om alle onderdelen helder uit te leggen en voor te doen;
- ben je in staat af te stemmen op de groep;
- heb je voldoende flexibiliteit om de invulling van je onderdeel aan te passen aan de behoefte van de groep.

#### **Na het examen**

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in de level 2 vorm, Body & Mind, de Crane's walk en Meridiaan tapping. De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'level' waarin je examen hebt gedaan. Als je level 2 instructeur bent, geef je dus geen les in level 3 oefeningen.