

VERNET-LES-BAINS, FRANKRIJK • 2026

Quantum Chinese Geneeskunde Retraite

De Vijf Elementen Ervaring

- **Aankomst** Zaterdag 3 oktober
- **Kernprogramma** Zondag 4 t/m vrijdag 9 oktober
- **Vertrek** Zaterdag 10 oktober

Een meeslepende ervaring in Quantum Biologie, Interne Daoïstische Geneeskunde, Traditionele Chinese Geneeskunde, beweging, kookkunst, energie en natuur.

6-DAAGSE RETRAITE



Retraite Overzicht

Doe mee met Dr Sara Pugh, Eddie Aidoo en Nancy Wong voor zes meeslepende dagen waarin je de relatie ontdekt tussen Quantum Biologie, Traditionele Chinese Geneeskunde, Interne Daoïstische Geneeskunde, beweging, seizoensgebonden voeding, bewustzijn en natuur. Je leert door onderwijs, beweging, koken, observatie en directe ervaring — met de bergen, bossen, voeding, water en natuurlijke ritmes van Vernet-les-Bains als levend klaslokaal.

Deze retraite verkent:

- De microkosmos: het individuele menselijke wezen
- De macrokosmos: de omringende omgeving
- De verbinding daartussen: hoe we voortdurend invloed uitoefenen op en reageren op de wereld om ons heen

*Metten is weten. Observeer, ervaar en blijf nieuwsgierig.
We combineren oude wijsheid, moderne wetenschap en directe ervaring om de fundamenteën van gezondheid op elkaar af te stemmen — licht, water, lading, magnetisme, voeding, beweging, mindset en omgeving — en zo het natuurlijke vermogen van het lichaam tot heling, aanpassing en presteren te ondersteunen.*



Zes Dagen om te Bewegen, Leren, Ervaren en te Herverbinden

- Ontdek hoe de Vijf Elementen zich verhouden tot jouw lichaam, voeding en omgeving
- Dagelijkse Interne Daoïstische beweging bij zonsopgang en 's middags met Eddie
- Seizoensgebonden TCM-koken afgestemd op jouw eigen constitutie met Nancy
- Vertrek met praktische bewegingen, recepten en een persoonlijk Actieplan

Wat Deze Retraite Anders Maakt

Dr Sara Pugh — *Quantum Biologie & Biofysica*

Verkent hoe licht, water, magnetisme, lading, mitochondriën, beweging, omgeving en bewustzijn de menselijke biologie beïnvloeden — vertaald naar praktische, dagelijkse principes.

Eddie Aidoo — *Interne Daoïstische Beweging* — 40 jaar ervaring

Begeleidt dagelijkse ochtend- en middagbeweging gebaseerd op het werk van Professor Y.K. Leung — Tai Ji Quan, Tai Ji Wu en Tai Ji Gong voor circulatie, balans en welzijn.

Nancy Wong — *Traditionele Chinese Geneeskunde & Voeding*

Onderwijst de Chinese Vijf Elementen, orgaanmeridianen, individuele constitutie en seizoensgebonden koken vanuit TCM-perspectief — voeding en bereidingswijze afgestemd op ieders behoeften.

Respect voor Verschillende Tradities

De Chinese Vijf Elementen — Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water — worden onderwezen als een compleet traditioneel systeem. Westerse elementaire thema's (Vuur, Water, Lucht, Aarde, Aether) bieden een eenvoudige structuur voor het verkennen van Quantum Biologie en de natuurlijke omgeving. Deze systemen kunnen elkaar verhelderen, maar zijn niet identiek — we respecteren hun verschillende oorsprong terwijl we de verbanden ertussen verkennen.



Hout

Vuur

Aarde

Metaal

Water

Chinese Vijf Elementen

Het 6-daagse programma vind je in de volledige retraitebrochure — het schema kan licht afwijken door het weer.



HET RITME VAN DE RETRAITE

Aankomst — Zaterdag 3 oktober

1

Zoom 'Meet & Greet' voorafgaand aan de retraite, en een WhatsApp-groep voor vragen en communicatie

2

Tijd om te settelen en Vernet-les-Bains te verkennen

3

Welkomstmaaltijd gecoördineerd door Nancy

4

Introductie tot de retraite, de docenten en de leidende principes

Een Typische Retraitedag — Ochtend

ZONSOPGANG

Elke ochtend een uur begeleide Interne Daoïstische beweging met Eddie. Verken Tai Ji Quan, Tai Ji Wu en Tai Ji Gong door beweging, adem, balans, houding en innerlijk bewustzijn.

OCHTEND

- Ontbijt
- TCM-lessessie vanaf ongeveer 9:30u
- Praktische demonstraties en gesprek
- Gezamenlijk koken met de groep, ter voorbereiding van de lunch

MIDDAG & VROEGE NAMIDDAG

- Lunch — de grootste maaltijd van de dag
- Tijd om te rusten of vragen te stellen
- Natuurervaring, excursie of praktische trainingssessie



Een Typische Retraitedag — Avond

VOOR HET DINER

Een uur begeleide beweging met Eddie — het toepassen van de principes van de dag door beweging, adem, coördinatie en de oefening "The Pairs."

AVOND

- Lichte soep als avondmaaltijd
- Vrije tijd en informeel samenzijn
- Kans om de Axiom medische waterstofmachine te gebruiken — voor waterstofinhalatie of waterstofwater
- Af en toe een optionele zonsondergang- of sterrenpraktijk

Het schema blijft flexibel, afhankelijk van weer, vervoer en de behoeften van de groep. Niets is verplicht — dit is jouw retraite.



Maak Kennis met je Docenten



Dr Sara Pugh

*Wetenschapper, Quantum Biologie
Practitioner & Bewegingsdocent*

BSc in Biochemistry and Genetics en een PhD in Molecular Mechanisms. Board-Certified Quantum Biology Practitioner met cliënten sinds 2010, en 13 jaar ervaring in bewegingsonderwijs waaronder Pilates en functionele beweging. Haar kracht is het begrijpelijk en praktisch maken van complexe ideeën.



Eddie Aidoo

*Docent Interne Daoïstische Beweging &
Martial Arts*

Zeer ervaren bewegingsdocent die ongeveer 40 jaar heeft getraind bij Professor Dr. Y.K. Leung PhD, met diepgaand praktisch inzicht in diens beweging, martial arts en Interne Daoïstische Geneeskunde. Eddie's hobby's zijn motorrijden, fotografie en jazz.



Nancy Wong

*Gecertificeerd Acupuncturist, Tuina Therapeut
& TCM-voedingsleer*

Gecertificeerd acupuncturist en Tuina-therapeut, Chinese kruidkundige en qigong-instructeur met bijzondere interesse in kookkunst en Chinese kruiden. Begon in 2018 met trainen bij Professor Dr. Y.K. Leung PhD en spreekt vloeiend Nederlands, Engels en Chinees. Onderwijst TCM-principes en coördineert seizoensmaaltijden met lokale Franse ingrediënten.

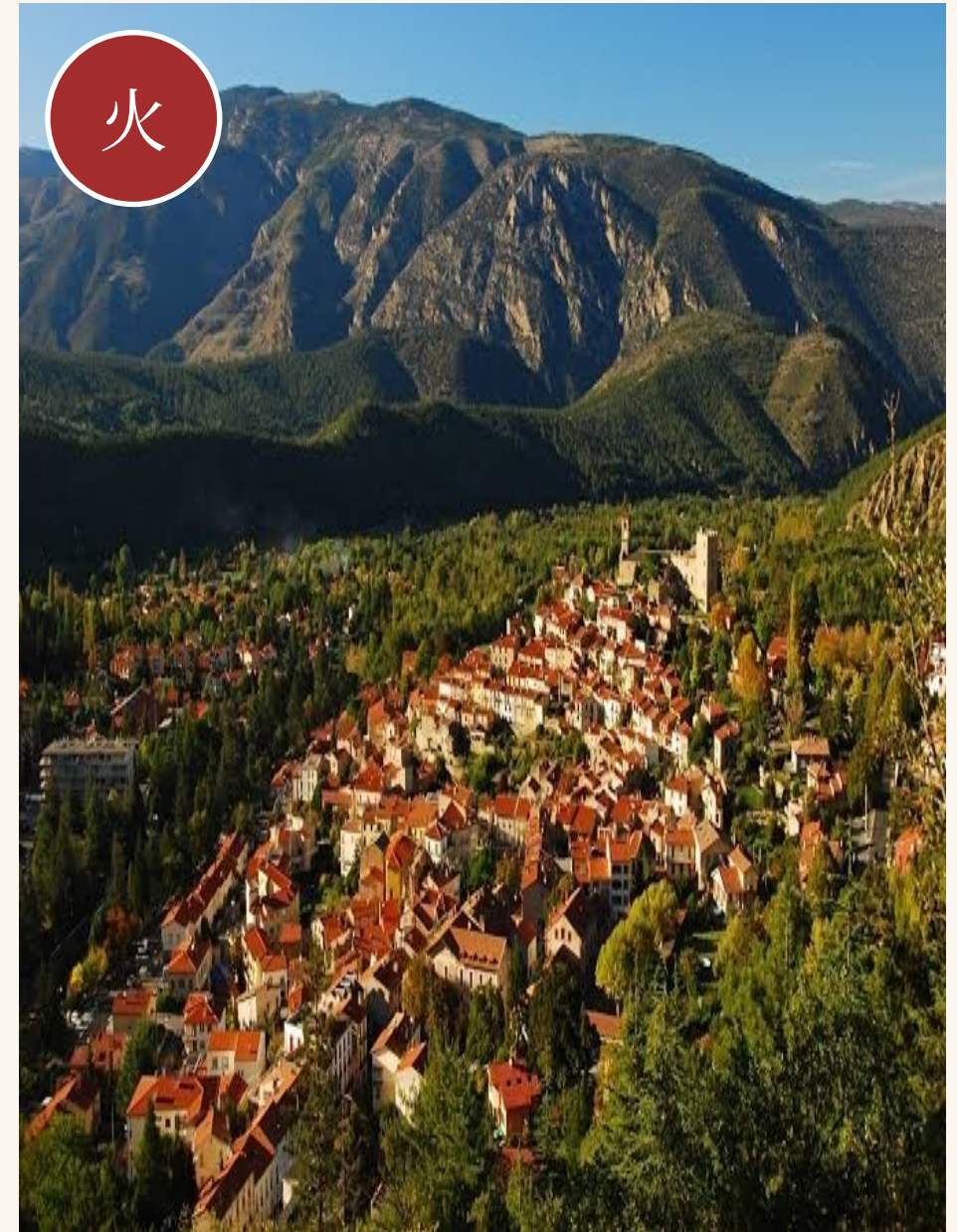
Vuur en Licht

LESSTOF & ERVARINGEN

- Vuur, het Hart en vitaliteit
- Lichtspectrum, circadiaans ritme, hormonen en biologische timing
- Mitochondriën en kunstlicht
- Seizoensgebonden koken vanuit TCM-perspectief
- Ochtend- en middagbeweging Interne Daoïstische praktijk

NATUURERVARING

*Wandeling met uitzicht op piek of berg, met buitenles over licht.
Bewegingspraktijk in de natuur onder een bosdak.*



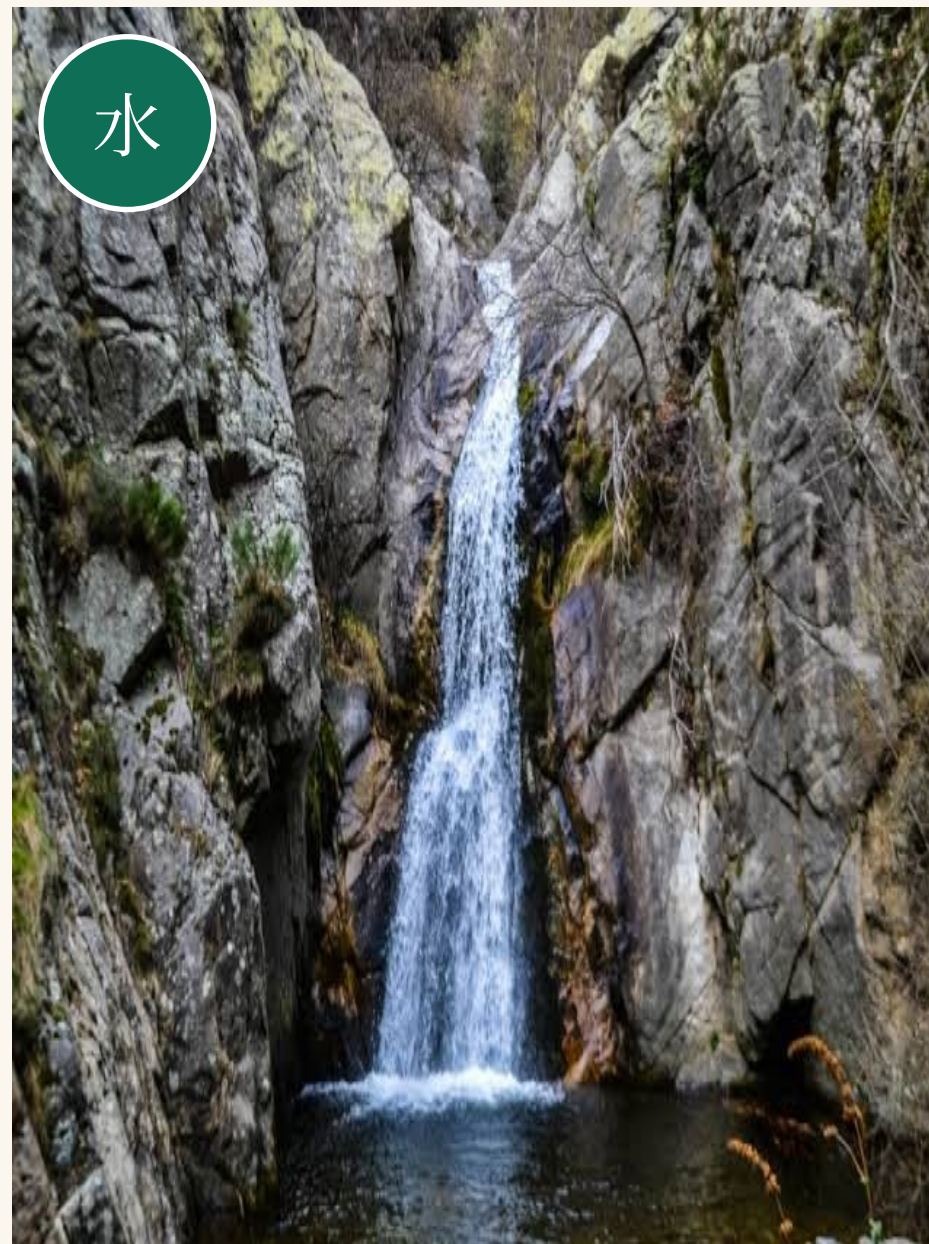
Water

LESSTOF & ERVARINGEN

- Het Water-Element en het Nierensysteem
- Water in de Traditionele Chinese Geneeskunde
- Vierde-fase (EZ) water in het lichaam, en gestructureerd 'levend' water
- Ochtend- en middagbewegingsles met Eddie

NATUURERVARING

We vergelijken verschillende soorten water — lokale bron-, rivier- en kraanwater, deuterium-arm water, waterstofrijk water, Double Helix- en Elixir-water. Weersafhankelijk bezoeken we mogelijk lokale thermale baden, de St Thomas-baden, natuurlijke warmwaterpoelen, een rivier of een nabijgelegen waterval.



Hout, Voeding en Natuur

LESSTOF & ERVARINGEN

- Hout, de Lever en beweging
- Seizoensgebonden eten vanuit TCM-perspectief
- Aarding, Schumann-resonanties en magnetisme
- Natuurlijke en niet-natuurlijke elektromagnetische velden
- Hoe voeding en locatie het lichaam beïnvloeden
- Ochtend- en middag Interne Daoïstische bewegingen

NATUURERVARING

We bezoeken de lokale markt in Prades om seizoensgebonden Franse producten, kruiden en lokaal gesourcete voeding te verkennen — ingrediënten die hier gekozen worden, gebruiken we tijdens de kooksessie van die dag.



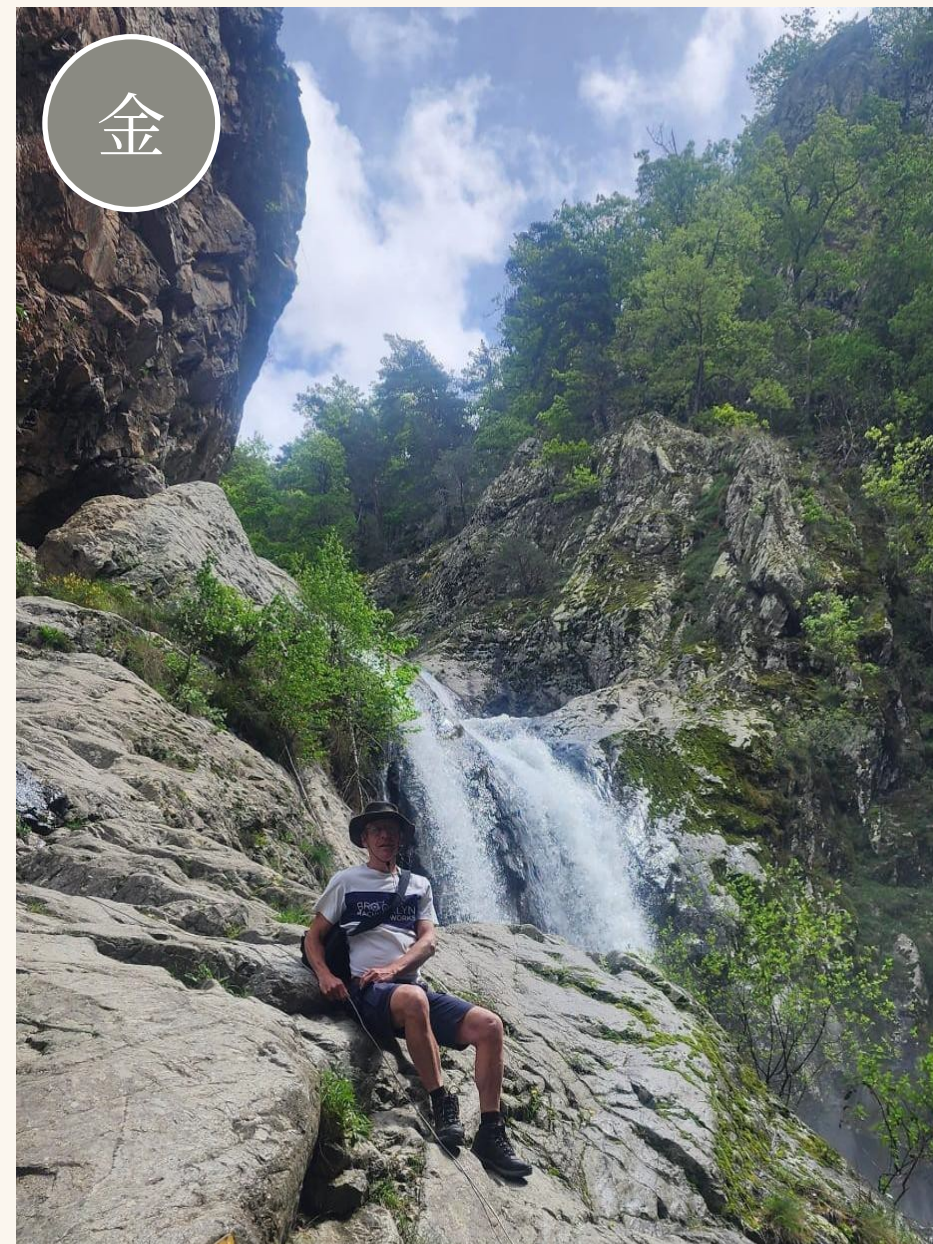
Metaal, Lucht en Adem

LESSTOF & ERVARINGEN

- Metaal, de Longmeridiaan en huid
- Adem, Qi en innerlijke stroom
- Zuurstof, mineralen en mitochondriën
- Hypoxie begrijpen en verminderen
- Ademhaling afstemmen op beweging
- TCM-koken met seizoensgebonden marketingrediënten

NATUURERVARING

Wandeling naar de Abdij van St Martin, met een natuurwandeling terug.



Aether & Aarde

LESSTOF & ERVARINGEN

- De drie wetten van Yin en Yang
- Ritme, cycli en de studie van verandering
- Qi, vitaliteit en coherentie
- Golven, deeltjes en velden
- De Dantians en de natuurlijke geneesmiddelen van het lichaam
- De Milt en voeding
- Hersengolven, flow en veranderde bewustzijnsstaten
- Spontane reacties en hun voordelen
- Middagbeweging Interne Daoïstische sessie en meditatieve sessie

NATUURERVARING

We bezoeken een heilige plek met een energetisch geladen crypte.



Integratie & Actieplan

De laatste dag brengt de verschillende onderdelen van de retraite samen en helpt je jouw ervaring om te zetten in een praktisch plan.

LESSTOF & ERVARINGEN

- Terugblik op de inhoud van de week
- Vragen en individuele begeleiding
- Persoonlijke voeding-, beweging- en Quantum Health-planning
- Oefeningen selecteren en bepalen hoe vaak te oefenen
- Gelegenheid om te shoppen, de natuur in of relaxen
- De principes thuis toepassen
- Kleine groepsdiscussies en sessies
- Opnieuw scannen met de Bio-Well
- Afscheidsmaaltijd

Vertrek — Zaterdag 10 oktober. Check-out voor 10:00u, gevolgd door een Zoom-nazorgmoment op een later moment.



Meten is Weten

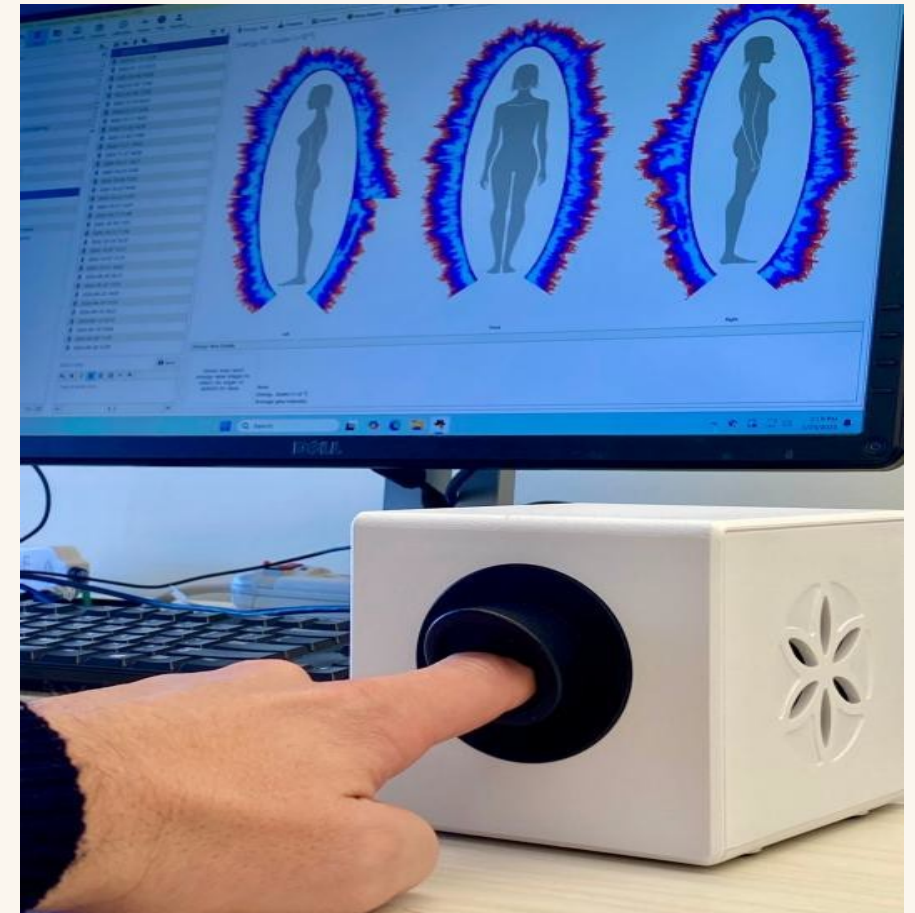
Deze retraite draait niet alleen om het leren van theorieën — het is een kans om te observeren, meten en vergelijken. Met de Bio-Well, Sputnik-sensor en waterprobe verkennen deelnemers de relatie tussen:

- De microkosmos: de energetische staat van het individu
- De macrokosmos: de energetische kwaliteiten van de omringende omgeving

BIO-WELL — ONTWIKKELD IN 1995

De Bio-Well gebruikt Gas Discharge Visualization (GDV) om beelden vast te leggen van de gestimuleerde gasontlading rond de vingertoppen. De software verwerkt deze beelden tot visuele en numerieke parameters die inzicht geven in fysieke, mentale en energetische status, vergelijkbaar over tijd. Ontwikkelaar Prof Konstantin Korotkov verwerkt TCM- en Vijf Elementen-theorie in de apparatuur en software.

Deelnemers kunnen hun metingen vergelijken op de eerste en de laatste dag, en voor en na Interne Daoïstische beweging.



Sputnik-sensor & Waterprobe

S Sputnik-sensor

Wordt samen met het Bio-Well-systeem gebruikt om veranderingen in de omgeving te monitoren. We verkennen hoe metingen kunnen verschillen:

- Binnen en buiten
- Op verschillende natuurlijke en heilige plekken
- Tijdens onze bewegingspraktijk en stemming

W Waterprobe

Hiermee verkennen en vergelijken we reacties van verschillende watermonsters. Op de Waterdag kunnen monsters bestaan uit lokaal bronwater uit de bergen, deuterium-arm water, waterstofrijk water, Elixir-water en andere monsters die naar de retraite worden meegebracht.

Observeren, Vergelijken en Nieuwsgierig Blijven

Het doel is niet om iets zomaar aan te nemen. Elke meting is een kans om in real time te zien hoe natuur, beweging en mindset jouw eigen fysiologie beïnvloeden.



HET DOEL

Wat Je Meeneemt naar Huis

Het doel van de retraite is om je te helpen informatie om te zetten in praktische ervaring. Je vertrekt met:

- Helder inzicht in de Chinese Vijf Elementen
- Directe ervaring met Interne Daoïstische beweging
- Bewegingen en sequenties om thuis te oefenen
- Praktische TCM-kookprincipes
- Beter begrip van je eigen constitutie
- Seizoensgebonden recepten en voedingsideeën
- Nieuwe manieren om te werken met licht, water, adem en natuur
- Ervaring met het vergelijken van persoonlijke en omgevingsmetingen
- Diepere waardering voor oude kennis en moderne wetenschap
- Een persoonlijk voeding-, beweging- en Quantum Health Actieplan



IEDEREEN IS WELKOM

Voor Wie Is Dit?

- Complete beginners
- Mensen met Tai Ji / TCM-ervaring
- Gezondheidsliefhebbers & biohackers
- Zorgprofessionals
- Alle leeftijden
- Geïnteresseerde leden van het publiek
- Wetenschappers & onderzoekers
- Beweging- en bodywork-professionals

Geen eerdere ervaring met Quantum Biologie, TCM, martial arts of Interne Daoïstische Geneeskunde is vereist.
De bewegingen kunnen worden aangepast naar verschillende niveaus — niets is verplicht, en er is tijd voor vragen, rust en persoonlijke verkenning.



KORTINGEN & AANBIEDINGEN — ZIE HOE TE BOEKEN

Retraite-investering & Boeking

€929 Euro

INBEGREPEN

- 7 overnachtingen, met het 6-daagse educatieve Kernprogramma
- Drie maaltijden per dag, bereid door Nancy en de groep
- Ervaringsgerichte lessen, lezingen en excursies
- Gebruik van de Bio-Well, Axiom Medical Hydrogen Machine & Cerathrive
- Hulp bij je 'Thuis-Actieplan' om toe te passen als je weer thuis bent

ACCOMMODATIE-OPTIES

Je kunt kiezen voor een gedeelde kamer (lagere kosten) of een eigen kamer.

- Retraitehuis — 16 kamers, ensuite en gedeelde badkamer — door ons geboekt bij registratie
- Twee lokale campings — eenvoudige, budgetvriendelijke opties dichtbij
- Camperplaats — ruimte ter plekke voor campers
- Lokale B&B's, appartementen & gastenverblijven — €58–€130+ per nacht
- De retraite vindt buiten het hoogseizoen plaats – lagere tarieven, meer beschikbaarheid en een rustigere ervaring



MET GASTHEER MARTIN ARMSTRONG

Accommodatie in het Retraitehuis

Een groot huis in hotelstijl in Vernet-les-Bains, ontworpen om groepsretraites comfortabel te huisvesten met ruimte voor privacy en rust.

KENMERKEN VAN DE LOCATIE

- Grote woonkamer geschikt voor lessessies en groepsbijeenkomsten
- Grote eetkamer beneden en ruime gemeenschappelijke ruimte boven
- Zeer grote gedeelde keuken — 2 koelkasten, 1 vriezer
- Grote tuin en buitenruimte om te eten, met zwembad
- Toiletten op elke verdieping; wasruimte op de eerste verdieping
- Tafeltennis, wifi, parkeren — op loopafstand van winkels en bronwater

Meer details over de locatie zijn online te vinden.



DOOR ONS GEBOEKT BIJ REGISTRATIE

Kameropties

ENSUITE KAMERS

1 Familiekamer €96 per nacht

1 tweepersoonsbed + 2 eenpersoonsbedden — meest ruime en premium optie

8 Tweepersoonskamers — Ensuite €55–75 per kamer/nacht

Tweepersoonsbed met eigen badkamer — voordeliger voor alleengebruik

Twin-kamers — Ensuite €55–75 per kamer/nacht

2 eenpersoonsbedden met eigen badkamer — voordeliger bij alleengebruik

GEDEELDE BADKAMER — NIET-ENSUITE

4 Eenpersoonskamers €45 per nacht

Eenpersoonsbed — gedeeld toilet en douche op dezelfde verdieping, meest voordelig

2 Twin-kamers €50–65 per kamer/nacht

2 eenpersoonsbedden — gedeeld toilet en douche op dezelfde verdieping

GOED OM TE WETEN

- Handdoeken, beddengoed, linnen & dekens inbegrepen
- Frame beschikbaar voor TRX of ringen voor een tuintraining
- Tenten / glamping in de tuin — op aanvraag
- Niet roken binnen de locatie
- Kamers worden toegewezen op volgorde van aanmelding — beperkt aantal plekken

Locatie Overzicht

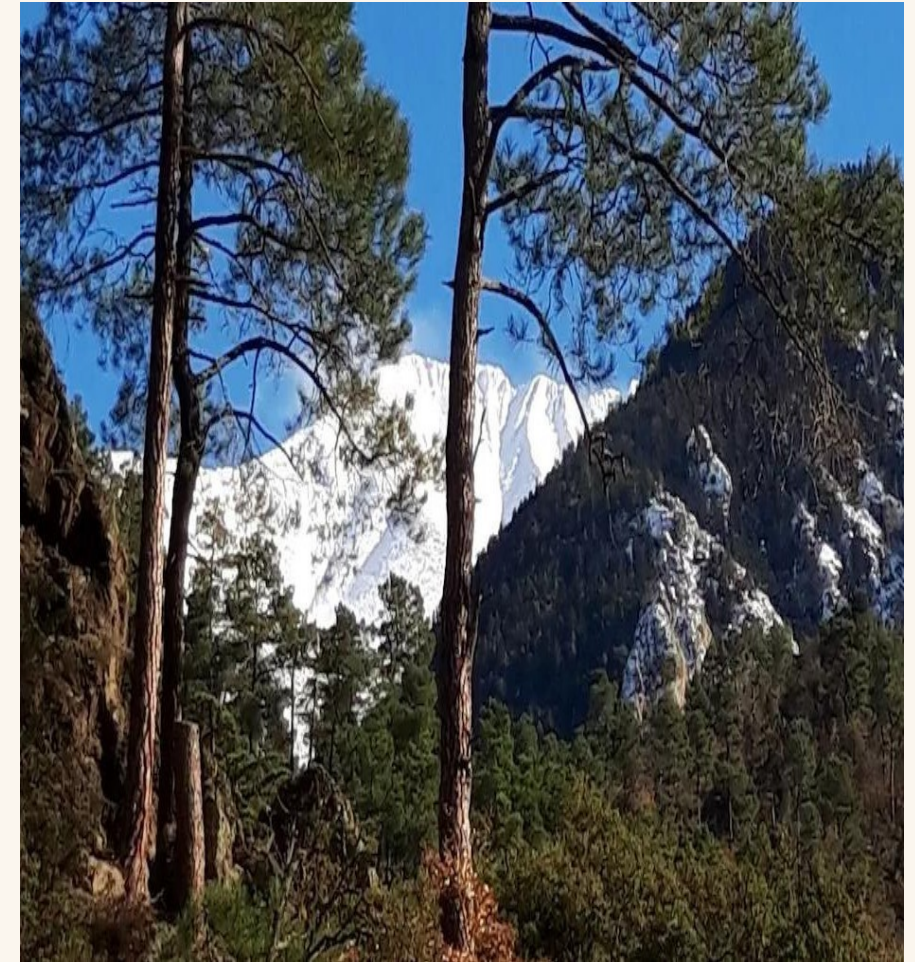
Aan de voet van de oostelijke Pyreneeën ligt Vernet-les-Bains, een historisch kuurdorp bekend om zijn schone berglucht, natuurlijke warmwaterbronnen, mineraalrijk water en zo'n 300 zonnige dagen per jaar.

Omringd door bossen, watervallen, bergpaden en heilige natuurplekken trekt het dorp al lang mensen aan die op zoek zijn naar heling, herstel en vernieuwing. Natuurlijke warm- en koudwaterbronnen liggen op loopafstand, en het landschap nodigt uit tot beweging, stilte en verkenning.

In tegenstelling tot drukke toeristenplaatsen is Vernet-les-Bains grotendeels onaangetast door massatoerisme gebleven. Strengere lokale regels tegen lichtvervuiling zorgen voor een buitengewoon heldere sterrenhemel.

De retraitelocatie ligt midden in het dorp — privé maar toegankelijk, dicht bij de natuur, lokale markten, cafés en thermale baden, en rustig genoeg voor diepe rust en verwerking.

De permacultuurplekken en boerderijen in de omgeving, met hun hoogwaardige bodem, staan bekend om schone, kwalitatieve en heerlijk smakende producten.



Te bereiken via Luchthaven Perpignan (PGF) — met extra opties via Girona, Carcassonne, Béziers, Montpellier en Barcelona. Vanaf Perpignan: trein, streekbus of huurauto (~45-60 minuten).

“

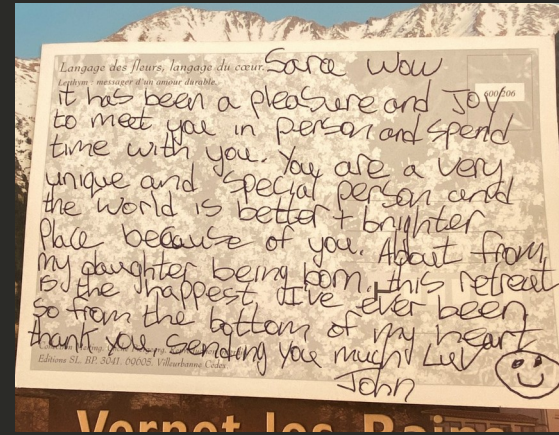
WAT MENSEN ZEGGEN

I just wanted to express both Paul and my gratitude for the health retreat. Paul was a willing but somewhat hesitant participant when I asked him if he would want to join me — what was most surprising was that he enjoyed it so very much. He has used many of the stretches almost daily, and was very interested in how the practices actually make sense from a scientific perspective.

Having been a long follower of biochemistry and food's effect on mitochondria, the correlations and connections made from the science to the 'quantum' side make the unseen seen, and help add value and understanding to why other criteria outside of the food we ingest is important.

It was also so nice to find like-minded individuals who just want to be left alone by the powers that be, to enjoy life using the modalities they find helpful, without being told what to do.

— **Karen Hogan, Ph.D, Saint Joseph's University, PA**



Hoe Te Boeken of Een Vraag Te Stellen

Kortingen beschikbaar voor groepsleden, terugkerende gasten, koks, helpers, founding members & early birds.

Prijzen zijn in euro's. Betaling via bankoverschrijving.

Om te informeren of je plek te reserveren, mail ons zodat we je vragen kunnen beantwoorden en samen kunnen bekijken of de retraite bij je past.

Mail ons voor meer informatie of om te boeken

info@chunli.nl

06 27395945

DISCLAIMER

Deze retraite is uitsluitend bedoeld voor educatieve en ervaringsgerichte doeleinden. Het is niet bedoeld om enige medische of psychologische aandoening te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. Deelname is vrijwillig; deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor hun gezondheidskeuzes, reisverzekering en welzijn. Raadpleeg een gekwalificeerde zorgprofessional voordat je significante veranderingen aanbrengt in voeding, levensstijl of fysieke activiteit. Ter bescherming van de privacy van alle deelnemers gaan deelnemers ermee akkoord om retraite-inhoud, lessen of materialen niet op te nemen, te reproduceren of te verspreiden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

