



## 10 april **wandeling met Tai Chi** in het park Velserbeek

Op zondag 10 april om 12.00 uur gaan we op pad met Jan Borst en Jan Langedijk. Jan Borst van de stichting het dorp oud Velsen. Hij laat u kennis maken met de geschiedenis van het zeer oude park Velserbeek, waar een Chinees schellenhuis en een Hermitage of kluizenaarshut staat. Als afsluiting van de wandeling laat Jan een gedeelte van het oude dorp Velsen zien. In dit bijzonder mooie park geeft Jan Langedijk op verschillende plekken Tai Chi o.a. de lever chi kung, die veel wordt beoefend in het voorjaar.



### **TAI CHI LEVER CHI KUNG /WAAR AAN DENKEN**

Als je begint, beoefen je deze Lever-chi kung gewoonlijk vanuit een wat hogere houding. Wanneer je verder komt, kun je een 'midden-houding' aannemen, die dichterbij de grond is, en waarbij je kracht toeneemt. Het is een perfecte oefenserie voor in het voorjaar.

### **DE BOVENNATUURLIJKE KRACHT VAN LENTE**

Eerste van de 5 Elementen-cyclus symboliseert hout. Hout staat voor het voorjaar, een nieuw begin, geboorte, groei en ontwikkeling. In het lichaam komt het hout-element tot uiting via de organen Lever (het yin-orgaan) en de Galblaas (een yang-orgaan). Samen beheersen deze organen alle eigenschappen die in een mensenleven met hout worden geassocieerd, zoals groei, creativiteit, nieuwe dingen, individualisatie enz.

De oefeningen krijg je mee op papier!

Iedereen is welkom! Met of zonder ervaring met Tai-Chi.



## Programma: **Wandeling/Tai Chi**

- 12.00 uur- Start parkeerplaats Velserbeek 1 Velsen-Zuid
- Muziektent
- Chinees schellenhuis
- Hermitage of kluizenaarshut
- Gedeelte van het dorp oud Velsen
- ± 14.00 uur- Afsluiting

De buitenplaats is een rijksmonument.

Kosten: € 15,- p.p. betaling contant /of per bank  
Inschrijving: Bij Jan Langedijk na betaling  
Opgeven: [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)  
Tel.: 0255-536556  
Max. aantal: 15 deelnemers  
Denk er aan: Neem iets te drinken mee

Wij wensen je een fijne middag.  
Met vriendelijke groeten Jan en Jan.



# 10 april wandeling met Tai Chi in het park Velserbeek

Inschrijving: bij Jan Langedijk , na betaling 0

Deelnemers

Naam telefoon		
1. Anja en Rob	Adriaansen	2x
2. Astrid	de Ronde	
3. Caroline	van Minde	
4. Els	Swibben	
5. Eric	Delft	
6. Jacqueline	Oomen	
7. Jean-Pierre Westerveld+Ellen Verwiel		2x
8. Karen	Tanner	
9. Louise	Prud'homme de lodder	
10. Maaïke en Jos	Take	2x
11. Madelon Hermsdorf		
12. Maria	Groot	
13. Marisca	Burger	
14. Mia	Zijlstra	
15. Nel Barnhoorn+ Geke Zandman		2x
16. Riene Wagenveld		
17. Ruud en Nella	Le Noble	2x
18.		
19.		
20.		
Fotograaf:	Charles	Burggraaf



