Nieuwsbrief

Zomer 2013

Van harte welkom in het Yoga en Tái-Chi van de zomer en start najaar seizoen 2013.

Nu we de eerste zonnestralen hebben gevoeld, weten we dat het weer zomer is.
Wat is er te lezen in deze nieuwsbrief?

- Waar wij de Tái Chi parktrainingen zijn begonnen
- Een terugblik op de wintermaanden met meester Tang Wei
- De feestelijke afsluitavond Tái Chi
- En natuurlijk wat er de komende maanden allemaal op het programma staat
- En de agenda met tips zoals: ontmoetingsdagen, uitstapjes, lezingen en workshops

Inleiding door Jan Langedijk

Hoogte punten uit het seizoen

Het verslag van ons wandelweekend van 26 en 27 januari 2013

"Voor geen kleintje vervaard zijn de Tái Chi dames", een uitspraak van Ria van Oevelen. De 10e editie van de Egmondse Wandelmarathon was de zwaarste ooit. Er werd zaterdag 26 januari de Zuidroute gelopen door Joost en Lia Fluitman en José Veldhuis. Harde wind en sneeuwval was ons deel over de 21 km richting Castricum die in 4.5 uur werd volbracht. Zondag 27 januari was het weerbeeld totaal omgeslagen met vooral veel regen en een stevige wind maar wederom gingen er 3 kanjers van start namelijk Ria van Oevelen José Veldhuis en zus Ria die de Noordroute richting Bergen liepen. Deze zeer zware wandeltocht volbrachten zij binnen 5.5 uur wat een knappe prestatie was met die regen en gladheid in de duinen. Eenmaal binnen in de sporthal ontvingen ze een lief berichtje van Joost en Lia met de woorden: Wij zijn trots op jullie. Zet hem op!! Wat ons heel goed deed. Maar maandagavond voorafgaand aan de Tái Chi les kregen wij de complimenten van onze medecursisten en mocht Ria van Jan een lachende Boedha ontvangen waar ze superblij mee was.

Groetjes José

YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Redaktie: Sandra Eriks, Eric van Delft - Grafische vormgeving: Walter v. d. Veldt - Internet technici: Alex Pot en Pascal Langedijk - Redactie adres: j.langedijk@planet.nl

Wereld Tái Chi dag Op zaterdag 27 april

Voor de 14e keer werd deze Wereld Tái Chi gehouden (WTCQD). Deze dag is een jaarlijks terugkerend evenement dat plaatsvindt in zestig landen en in honderden steden, om de vele vormen van Tái Chi en Qigong te beoefenen. Wij hebben er weer een mooi Tái Chi feest van gemaakt op het schoolplein van de Beatrix school te Haarlem.

Meester Tang Wei

Een zondagmiddag met Meester Tang Wei. Het is weer een hele eer, mijn Meester, Meester Tang Wei (79) uit te nodigen voor een workshop Yin Jin Jing- Gezond qi gong. De kennis die hij bezit is enorm, op alle gebieden van Tái Chi Chuan is hij een Meester. Het was weer een fascinerende middag met Meester Tang Wei.

Feestelijke afsluiting Tái Chi avond

Vrijdag 17 mei in Haarlem gaven top Tái Chi beoefenaars demonstraties: in moderne en klassieke Yang/Chen- stijlen, Waaier, Zwaard, Sabel, Speervorm, twee zeer jonge hoge school Wu Shu Kung Fu beoefenaars gaven een demonstratie in Vuistvorm Chang Quan en Stokvorm Gun Shu. Nunchaku is de tweedelige staf. Gerard en Margareth Broeders van de Tái Chi School Shen waren die avond onze eregasten en gaven een prachtige bal chi kung.
Wij sloten de avond af met heerlijk Chinees eten en een kopje thee. De heer Wang gaf een demonstratie met het laten voelen van de innerlijke chi.

Klaas Laan

De workshop & lezing op 19 mei van Klaas Laan in Haarlem met als thema: DE TRANSFORMERENDE KRACHT VAN HET LICHT.
In het Chinese alchemistische geschrift “Het geheim van de gouden bloem”. Bewust leren werken met de Caduceus van Mercurius als de westerse uitwerking van het Jin-Yang symbool, met daarbij de oefen sessie TIBETAANSE QIGONG DÃ ZÃNG DÕNG GÕNG, was zeer geslaagd en graag zien we Klaas voor een vervolg.

Voetreflexologie- massage Basis A

Deze opleiding is gegeven in Beverwijk.
Met goede resultaten heeft de groep deelnemers van de A opleiding een getuigschrift behaald, uitgereikt door de School voor Voetreflexmassage Kennemerland.

Mijn Voetreflex ervaring

De avond na de laatste les van de opleiding voetreflexologie massage Basis A, had ik mijn eerste echte opdracht met betrekking tot voetreflex en Reiki.
Goodnight slaapkamers organiseerde een ladies night, waar ik samen met nog een andere dame, ging voetreflexen. Ook gebruikte ik bij sommige dames Reiki. Ik was helemaal niet moe die avond, had er juist ontzettend veel energie door gekregen en ontdekte dat dit echt iets is wat ik wil, samen met mijn pedicure, met voetreflex en Reiki mensen helpen. Het was erg druk, we hebben ieder wel zes mensen behandeld en het ging erg goed! Ik heb wel aangegeven dat ik net klaar was met de A opleiding en dat ik graag mijn voetenkaart er bij wilde houden. Dat vond niemand erg, iedereen vond het juist hartstikke leuk. Aan het einde van de avond kende ik de kaart bijna uit mijn hoofd!
Jan, heel erg bedankt voor de opleiding. Ik vond het erg mooi om deze mee te maken en heb er veel van geleerd. Graag wil ik in september de B opleiding gaan doen om mij verder in deze materie te verdiepen. Een fijne zomer!

Vriendelijke groeten, Marion Boswijk.

Sport Fair Beverwijk met Tái Chi

Zondag 12 mei in de Sporthal de Walvis in Beverwijk van 11.00 uur tot 16.00 uur, organiseerde Sport Fair Beverwijk een algehele sportdag. De Tái Chi studenten van Tái Chi School Kennemerland deden dit jaar weer mee met demonstraties en workshops voor de kinderen en hun ouders.

Tái Chi – Zhan Zhuang workshop

Op zaterdag 29 juni van 9.00 – 11.30 hebben wij, in de Amsterdamse Waterleidingduinen, een natuurwandeling gemaakt. Tussen het wandelen door hebben we op mooie plekken Tái Chi beoefend en werkten we met Zhan Zhuang boom chi kungs. Het was weer een prachtige ervaring de energie van bomen en de natuur te voelen en het was stralend weer. Na de wandeling gezamenlijk bij de Oase met een kopje koffie of thee, wat napraten en voldaan naar huis. Een vervolg komt met een natuurgids erbij.

Tái Chi studenten Hoofddorp en docent Jaap Schaap.

Na de eerste periode van januari tot mei 2013, heeft Jaap het volgens zijn leerlingen heel goed gedaan! Vele keren dat ik leerlingen uit Hoofddorp ontmoette, vertelden ze mij dat ze blij zijn met hun nieuwe leraar.
Jaap, ook via deze nieuwsbrief wil ik je bedanken voor je inzet en je een goede voortzetting van de Tái Chi lessen in Hoofddorp wensen. Dat de Tái Chi studenten in Hoofddorp nog lang van jouw lessen mogen genieten.

Jan Langedijk

Yoga & Tái Chi: agenda zomer en start najaar 2013

Workshop Tái Chi - Speervorm

Donderdag 11 en vrijdag 12 juli van 19.30 – 21.00 uur en zaterdag 13 juli van 10.00 – 12.00 uur totaal kosten € 40,-- locatie Spaarnwoude. Deze drie daagse workshop is voor iedereen, die de Speervorm wil leren. De Speervorm die je in deze workshops leert heeft 21 bewegingen. Je kunt de basis daarom makkelijk in 3 dagdelen leren. Met de Tái Chi solo-vorm worden je benen flink getraind. In de handen en armen ontwikkel je gevoeligheid en coördinatie. Met de Speervorm worden je armen ook op kracht en accuratesse getraind. Adres: Spaarnwoude, bereikbaarvanaf de Amsterdamseweg neem je de afslag Skibaan, dan gelijk linksaf de Heuvelweg op tot je rechts de Kanovijver ziet liggen en links de parkeerplaats. Parkeer daar je auto. Een kwartier voor aanvang verzamelen op de parkeerplaats. **Let op!** Bij regen binnen in de Beatrix school, Blinkertpad 3 in Haarlem
Aanmelden bij Jan Langedijk E-mail j.langedijk@planet.nl of telefoon 0255-536556

Workshop Tái Chi – de nieuwe Waaiervorm 52

Donderdag 18 en vrijdag 19 juli van 19.00 uur -20.30 uur kosten €20.- in Spaarnwoude .Deze nieuwe waaiervorm met 52- oefeningen Tái Chi Kungfu Fan is in 2001 ontwikkeld voor de Olympische Spelen van 2008. De waaiervorm 52 heeft de sierlijkheid en elegantie van vele Tái Chi stijlen zoals de Chen, Yang, Wu en Sun stijl, de afwisselingen en tempoversnellingen op de speciaal ontworpen muziek en de kracht en snelheid van Kung Fu. De soepelheid wordt benadrukt met erg diepe standen en veel draaiende bewegingen vanuit het midden. Concentratie, coordinatie, souplesse en balans zijn hierbij heel belangrijk. Vanuit de Oosterse filosofie zijn deze elementen essentieel. Het is een uitdaging om eerst een sierlijke beweging te maken en daarna een felle. En dat precies op de muziek. Tái Chi waaiervorm / betekent ook vrijheid Na deze tweedaagse workshop komt er een vervolg in september. Adres: Spaarnwoude Bereikbaar: Vanaf de Amsterdamseweg neem je de afslag Skibaan, dan gelijk linksaf de Heuvelweg op tot je rechts de Kanovijver ziet liggen en links de parkeerplaats. Parkeer daar je auto. Een kwartier voor aanvang verzamelen op de parkeerplaats. **Let op!** Bij regen binnen in de Beatrix school, Blinkertpad 3 in Haarlem
Aanmelden bij Jan Langedijk E-mail j.langedijk@planet.nl of telefoon 0255-536556

Workshop Voetreflex-drukpuntmassage

Dinsdag 22 juli in Beverwijk van 19.00 uur tot 21.30 uur Na jaren les gegeven te hebben in de voetreflex- drukpuntmassage wil ik mijn kennis en ervaring graag doorgeven aan ieder die deze voetmassage wil leren.

Programma:
* De voet is de afspiegeling van het lichaam
* de techniek van het masseren
* de belangrijkste reflexpunten
* pijnlijke reflexpunten – hoe er mee om te gaan, wat heeft mijn voet mij te vertellen
* afsluiting

Meenemen 2 handdoeken/badlakens, pen en papier en warme sokken .
Kosten: € 20,-- incl. studie materiaal en thee
Betaling contant voor aanvang van de les.
Locatie: Centrum voor Yoga & Tá Chi, Raamveld 59 in Beverwijk
Aantal deelnemers: maximaal 16

Aanmelden bij Jan Langedijk E-mail j.langedijk@planet.nl of telefoon 0255-536556

Cursusmarkt Haarlem

Zaterdag 31 augustus in Bibliotheek Haarlem Centrum van 11:00 – 16:00 uur staan er 40 kramen met interessante cursussen www.bibliotheekzuidkennemerland.nl

adres: De Bibliotheek Zuid-Kennemerland Gasthuisstraat 32 ● 2011 XP Haarlem.
Studenten van de Yoga & Tái Chi Kennemerland geven op die dag een demonstratie.
Kom je ook!

Uit de Kunst Beverwijk

Zondag 8 september van 14.00 tot 21.30 uur toegang gratis. Vele honderden mensen in Beverwijk maken muziek, dansen, spelen toneel, fotograferen, schrijven of houden zich bezig met beeldende kunst. Als professioneel of als amateur. Kinderen, jongeren en volwassenen. aan het begin van weer een nieuw en inspirerend cultureel seizoen, presenteren deze artistieke talenten zich aan het publiek. www.beverwijkuitdekunst.nl

De studenten van de Yoga & Tái Chi Kennemerland doen dit jaar weer mee en geven op die dag een demonstratie vóór het hoofdpodium van 16.10 – 16.30 uur, iedereen is welkom!
Voor informatie: telefoon 0255-536556, j.langedijk@planet.nl, www.taichikennemerland.nl

---

Tái Chi basis

Tái Chi heeft een diepgaande werking op onze lichamelijke gezondheid. In deze cursus gaan we stapsgewijs en met veel herhalingen de oefeningen en meditaties leren, zodat u een grondige training in de Tái Chi- basistechnieken krijgt. U kunt deze oefeningen geleidelijk in uw dagelijks leven inbouwen. Inclusief lesmap. Makkelijk zittende kleding is gewenst.
Meenemen: Tái Chi- schoenen of zaalschoenen.

Tái Chi vervolg

In de vervolglessen verdiepen we de slaaphoudingen. U leert meer Chi-Kung bewegings- en ontspannende ademhalingsoefeningen. Op een ontspannen manier trainen we om de innerlijke discipline, alertheid en ontspanning bij elkaar te brengen. Geduld is de beste leermeester.

Tái Chi open lessen

Bestemd voor de gevorderde Tái Chi-beoefenaars. In de open lessen brengen wij u in een hogere graad van bekwaamheid door de klassieke Yangstijl te combineren met push- hands en Chi- Kung series. Inclusief lesmap.

Tái Chi kennismakings workshop

Makkelijk zittende kleding en zaalschoenen meenemen. Deze workshop is ook voor groepen afzonderlijk te boeken. Heeft u belangstelling kom dan maandag 9 dinsdag 10 of woensdagavond 11 september voor het kijken naar een Tái Chi demonstratie en mee doen met de proefles en u kunt vragen stellen aan de leraar.

Even alles op een rijtje:
Tái Chi basis
Tái Chi vervolg
Tái Chi open lessen
Tái Chi kennismakingsworkshop
Docenten: Haarlem en Beverwijk: Jan Langedijk Tel: 0255-536556 j.langedijk@planet.nl
Hoofddorp: Jaap Schaap Tel: 06-15510748 Jacob.schaap@planet.nl

www.taichikennemerland.nl www.yogakennemerland.nl

Nieuwe start Yoga & Tái Chi lessen

September 2013 in Haarlem, Hoofddorp en Beverwijk
Half september start de Tái Chi school Kennemerland in Haarlem, Beverwijk en Hoofddorp de Tái Chi lessen. Begin september zijn er demonstratie- en proeflessen. Makkelijk zittende kleding is gewenst. Meenemen: Tái Chi- schoenen of zaalschoenen.
De Tái Chi lessen starten 16,17,18 en 20 september in Beverwijk, Hoofddorp en Haarlem.

Dag	Tijd	Les	Locatie
Maandag Vanaf 16-9	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30	Tái Chi basis Tái Chi openles	Beverwijk
Dinsdag Vanaf 17-9	18.30 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30	Tái Chi basis Tái Chi vervolg Tái Chi open les	Hoofddorp
Woensdag Vanaf 18-9	17.30 - 18.30 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00	Tái Chi open les Tái Chi basis Tái Chi vervolg	Haarlem
Donderdag Vanaf 19-9	18.30 - 19.30	Tái Chi open les	Beverwijk
Vrijdag Vanaf 20-9	19.00 - 20.00 20.15 - 21.15	Yoga (nieuw) Tái Chi open les	Haarlem
Zaterdag Vanaf 15-9	09.00 - 10.15 10.30 - 11.15	Tái Chi 43 vorm Waaiervorm 52 (nieuw)	Haarlem

Les gemist? Gedurende het gehele seizoen is het mogelijk om een les in te halen op de verschillende leslocaties.

Adressen + proeflessen

Beverwijk: Centrum voor Yoga en Tái Chi: Raamveld 59 lokaal 2
Proefles Tái Chi: maandag 09 september van 17.30-18.30 uur.

Hoofddorp: Sparresholm 175, gymzaal tegenover de IJwegschool (Betalen bij Jaap Schaap)
Proefles Tái Chi: Dinsdag 10 september van 19.30-20.30 uur.

Haarlem: Beatrixschool Blinkertpad 3

Proefles Tái Chi: woensdag 4 en 11 september van 19.30 - 20.30 uur.
Proefles Yoga: vrijdag 20 september van 19.00 - 20.00 uur.

Lesgeld: 12 lessen € 95,-- incl. studie martiaal Proefles is gratis.
Betaling: De betalingen dienen vooraf te geschieden. U kunt het bedrag contant betalen voor aanvang van de les of overmaken op het volgende rekeningnummer: NL19ABNA 045.41.43.354 ten name van J.M. Langedijk in Velsen Zuid. Met vermelding van de periode en de lessen waarvoor het gestorte geld van toepassing is.
Inschrijving: niet nodig, gewoon komen

Wij wensen u een prettig en leerzaam Yoga en Tái Chi seizoen 2013 – 2014 toe.
Jaap Schaap en Jan Langedijk

Yoga - Lestijden Beverwijk

maandag	19.30-20.30 uur	door Jan
maandag	20.30-21.30 uur	door Jan
dinsdag	19.00-20.00 uur	door Ineke
dinsdag	20.00-21.00 uur	door Ineke
donderdag	13.30-14.30 uur	door Ineke
donderdag	19.30-20.30 uur	door Jan
donderdag	20.30-21.30 uur	door Jan

Telefoon: 0255-536556
e-mail j.langedijk@planet.nl
K.v.k. 34377493

Ik wens jullie allemaal een leerzame en inspirerende lessen toe en zie jullie graag terug in september a.s.

Met vriendelijke groet,
Jan Langedijk