



Nieuwsbrief



zomer- najaar 2014, van juli tot december

Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen van het najaar 2014.

Na de eerste voorjaar zon gevoeld te hebben zijn wij weer in de zomer. Waar wij de Tai Chi parktrainingen zijn begonnen. In deze nieuwsbrief een terug blik op de wintermaanden, met de feestelijke afsluitavond Tai Chi en natuurlijk wat er allemaal nog komen gaat en de agenda tips zoals: ontmoetingsdagen, uitstapjes en workshops.

Inleiding door Jan Langedijk

Hoogte punten uit het seizoen



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND



Een geslaagde 15e wereld Tái Chi dag in Haarlem

De Tái Chi School Kennemerland organiseerde op zaterdag 26 april 2014 in Haarlem van 11.00 uur tot 12.00 uur de 15e' wereld Tái Chi dag.

De jaarlijkse wereld Tai Chi dag in Haarlem kon dit jaar niet op de vaste plek in het Kenaupark georganiseerd worden vanwege het Koningsfeest.

Hierdoor zijn we uitgeweken naar prachtig plein van het woon- zorgcentrum de Blinkert – Ramplaankwartier in Haarlem. Het plein was in korte tijd met o.a yin yang tekens en afbeeldingen omgetoverd in een gekleurd Chinees plein, waar de studenten een uur lang een Tai Chi demonstratie gaven voor de ouderen !

Onder het goedkeurend oog van de aanwezigen liet een groep Tai Chi studenten de pas geleerde lange waaier- 52 vorm van professor LiDeyin - zien. Hand en wapenvormen wisselden elkaar af. Met de gezamenlijke Chi Kung stonden enthousiaste oudere op om mee te doen met de vloeiende bewegingen, de mensen vonden het prachtig. Een applaus klonk na de groet aan het einde van een zonnige 15e Wereld Tai Chi ochtend.

Iedereen bedankt voor jullie inzet!

Met mijn groet, Jan Langedijk





Leerzame Tai Chi jury STN trainingsdag in Haarlem

De Beatrixschool in Haarlem was zondag 23 maart het toneel voor de jurydag en competitie voor de studenten van de Tai Chi school Kennemerland. Dat klinkt zwaar en voor sommigen misschien wel beangstigend. Maar dat bleek het helemaal niet te zijn. Het was een bijzondere lesdag, maar dan samen met de STN. Het was leuk om mee te maken. Prachtig om te zien en voor hen die meededen een bijzondere ervaring. Alles bij elkaar was een prima dag, waarop je zowel bewust als onbewust een heleboel leert, een echte aanrader voor iedereen die Tai Chi doet.

Door Jaap Schaap





Feestelijke afsluiting Táí Chi avond geslaagd!



Zoals ieder jaar sluiten wij gezamenlijk de winter Táí Chi periode af met een feestelijke Táí Chi avond, met prachtige demonstraties.



Vrijdagavond 16 mei was het dan zover! Wat hebben we weer genoten de gasten: twee studenten van Meester Tang Wei, Linda Tan en Henna Yeung. Leraar Li He Long- Jan Willem Roele van de Kungfu school Amsterdam en Dansdocente Phoebe Brack gaf deze avond een demonstratie met de passie van Flamenco en Tai Chi. en een grote groep Studenten v/d Tai Chi School Kennemerland, met vele mooie Tai Chi vormen moderne en klassieke Yang/Chen stijlen, twee manskunstvormen A/B, Zwaard, Sabel, Waaivormen. We eindigde met een gezamenlijke Chi Kung sessie en Chinees eten van mevrouw en de heer Wang. Nog dank aan ieder die geholpen heeft met de opbouw en afbouw van de zaal! Vele handen....., namens Jan Langedijk



NIEUWE lessen Tai Chi - 43 vorm - van Meester Tang Wei

Start nieuwe groep 43 vorm klassieke Yangstijl. Op zaterdag 13 september start er een nieuwe groep 43 vorm klassieke Yangstijl. In de oorspronkelijke, zeer indrukwekkende, lange Tai Chi 43 vorm zat Fa-jing (loslaten van energie) met snelle en langzame bewegingen. In de huidige stijl hebben langzame, geleidelijke, grootse en zachte bewegingen de overhand en daarom is deze vorm geschikt voor alle beoefenaars. De vorm wordt in een langzame, continue en harmonieuze beweging op constante snelheid uitgevoerd.

Er is een proefles met demonstratie op zaterdag 6 september 2014 van 10 uur tot 11 uur in Haarlem.

Het is voor mij weer een uitdaging om een nieuwe groep leerlingen in deze vorm naar een hogere graad van Tai Chi Chuan te brengen. Iedereen die aan deze vorm begint, zet zich in om het helemaal af te maken. Het is een zeer goede investering voor het algehele welzijn van lichaam en geest! Deze Tai Chi vorm kan je helpen om je lichaamshouding te verbeteren, een grotere flexibiliteit te ontwikkelen en je zult genieten om met elkaar deze vorm te leren.

De 43 vorm Yangstijl is gericht op gezondheid, ontspanning en leert je om;

- het bewustzijn te verhogen
- soepeler gewrichten te krijgen
- diepere ontspanning te ontdekken
- het concentratievermogen te vergroten
- een scherpere geest te ontwikkelen
- de innerlijke kracht te versterken
- stress te voorkomen

Meer informatie over de geschiedenis van deze vorm en voor inschrijving bij Jan Langedijk.





Workshop “De Chi van de Stem”

door Jan Top, Zaterdag 20 september 2014, Haarlem

Jan Top, Tai Chi leraar v.a. 1976 en koordirigent v.a. 1985 in Groningen.

Zijn lessen en workshops zijn zeer inspirerend, door zijn kennis en zijn mens zijn kom je met Jan in een speciale stemming, wat je niet gauw vergeet! Jan zegt over de Workshop “De Chi van de stem”: Bij het werken met koren merkte ik steeds meer hoezeer bewust ontspannen stemgebruik, bijvoorbeeld zingen, en Tai Chi, bewust ontspannen bewegen, elkaar kunnen helpen en versterken, waardoor ontspanning en energie ontstaat.

Mijn workshops zijn gericht op het bevrijden van de stem. Op een onnadrukkelijke, vaak speelse manier, doordat steeds eenvoudige bewegingen helpen de stem los te maken. Ontspannen en luisteren zijn daarbij wezenlijk, net als bij Tai Chi. Het gaat daarbij niet om “mooi, beschaafd en op toon”, maar het gaat om je eigen, echte, persoonlijke geluid en die ongeforceerd de ruimte geven in de veilige situatie van een groepsgewijs groeiende klank.

Niet kunnen zingen?

Deze workshop is dan ook zeker bedoeld voor mensen die “niet kunnen zingen”.

“Tai Chi kan de stem helpen te ontspannen en de stem helpt het stromen en de presentie in de Tai Chi te brengen.”

Een leerzame en prettige middag gewenst,
Jan Top en Jan Langedijk.

Meedoen iedereen kan meedoen, wel of geen ervaring met Tái Chi

Tijd 13.00 tot 16.00 uur

Kosten € 20. - contant bij aanvang

Adres Blinkertpad 3 Haarlem – gymzaal Beatrix school

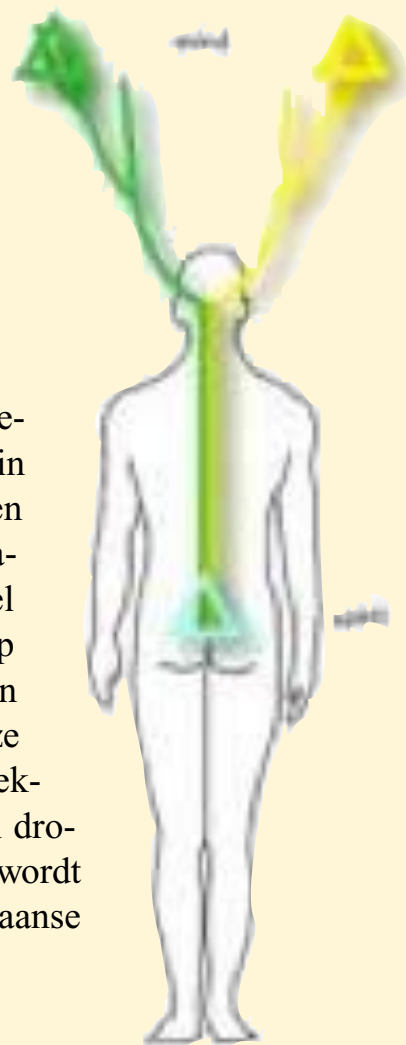
Inschrijving bij Jan.

Lezing over Dromen

Voor de Yoga en Tai Chi studenten en belangstellenden
Georganiseerd door Yoga & Tai Chi School Kennemerland
Op 30 september a.s. in Beverwijk, een lezing met als onderwerp;

De droom, ingang naar ons onderbewuste.

Dromen bezitten een beeldtaal, die ons toegang verschaft tot het onderbewuste. Daarin bevinden zich de wezenlijke drijfveren van ons bestaan, in een symbolische vorm weergegeven. In onze slaap worden deze beelden bij ieder van ons in een unieke volgorde getoond. De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung (1875 – 1961) ontdekte dat de droom op een geheel andere wijze “vertaald” kan worden dan de traditionele manier waarop onder andere zijn Weense leermeester Sigmund Freud dat deed. Yoga en Tai Chi School Kennemerland biedt een lezing aan, waarin de werkwijze van Jung wordt uiteengezet aan de hand van voorbeelden. Actuele ontdekkingen in de psychologie lijken deze aanpak te ondersteunen. Wie zijn dromen kan “vertalen”, leert meer over wie hij of zij in wezen is. De lezing wordt gegeven door Klaas Laan. Hij heeft een praktijk in Zandvoort voor Jungiaanse psychotherapie.



Plaats Centrum Yoga & Tai Chi,
Adres: Raamveld 59, Beverwijk
lokaal boven
Tijd van 19.30 uur tot ongeveer 21.00 uur
Entree € 7.- betaling bij aanvang

Aanmelden bij Jan Langedijk, zet je naam op de lijst in de zaal- of telefoon 0255 536556
E- mail j.langedijk@planet.nl
www.yogakennemrland.nl

Workshop voetreflex drukpuntmassage

Na jaren les gegeven te hebben in de voetreflex drukpunt/massage wil ik mijn kennis en ervaring graag doorgeven aan ieder die deze voetmassages wil leren.

Veel hedendaagse aandoeningen kunnen worden toegeschreven aan stress en spanning. Voetreflex massage zorgt o.a. voor een heerlijke ontspanning. Vooral goed voor ouders, die hun kinderen de voeten masseren voor ze slapen gaan!

Programma

- de voet de afspiegeling van het lichaam
- de techniek van het masseren
- de belangrijkste reflexpunten
- pauze
- pijnlijke reflexpunten – hoe er mee om te gaan
- wat heeft mijn voet mij te vertellen
- afsluiting.
- onder leiding Jan Langedijk



Wanneer: dinsdagavond 14 oktober 2014 van 19.00 tot 21.30 uur.
Aan denken: 2 handdoek/of badlakens, schrijfmateriaal en warme sokken
Kosten : € 20.- incl. studie materiaal en thee
Betaling: contant bij aanvang
Locatie : Yoga & Tai Chi centrum; adres: Raamveld 59 Beverwijk
Inschrijving: bij Jan Langedijk op de lijst/of per E-mail j.langedijk@planet.nl telefoon 0255 53 65 56

Aantal : deelnemers, niet meer dan 16. Een leerzame en inspirerende avond gewenst , Jan

Workshop -Yi- methode, door Dhr. Wim Maulany

Ontspanningstechnieken in combinatie met Tai Chi zondag 19 oktober 2014 te Haarlem. De deelnemers maken kennis met de bijzondere vorm van diepere ontspanning, concreet en praktisch.

Waarom Yi-methode?

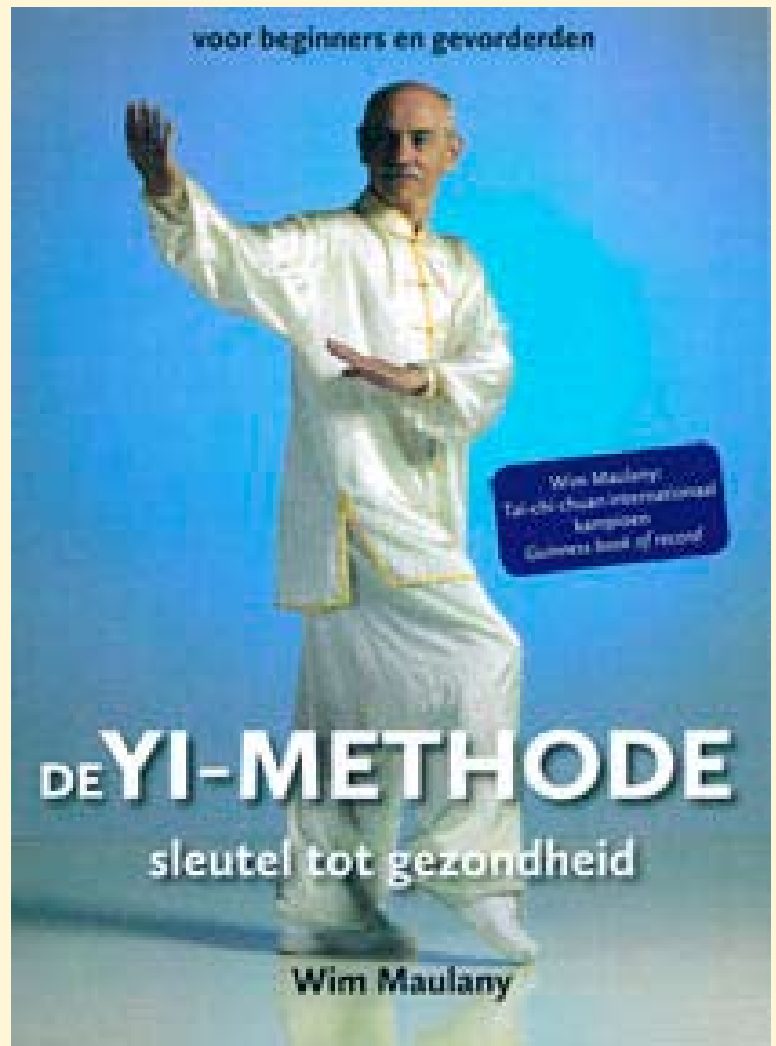
Yi-methode richt zich op het waarnemen en verminderen van de spierspanning die altijd aanwezig is maar die men doorgaans niet opmerkt. Door het wegnemen van de spierspanning worden blokkades opgeheven en wordt men mentaal steeds rustiger.

Doel en inhoud

Doel van de workshop is het aanreiken van een reeks oefeningen die snel tot vermindering of weg nemen van de (spanning)klachten leiden. Wie meer of dieper waarneemt, kan uiteraard meer bewust worden en oplossen van blokkades, waardoor spontane reactie ontstaan.

Voor wie?

De workshop is voor mannen en vrouwen die op een gezonde manier met hun lichaam en geest bezig willen zijn. Jong of oud, sportief of niet, voor iedereen heeft het wat te bieden, bijvoorbeeld bij vermoeidheid, slaapproblemen, nek-, schouder-, rugklachten, migraine, nek geïrriteerd zijn en teveel piekeren.



Wanneer : zondag 19 oktober 2014

Tijd : 11.00- 17.00 uur

Locatie : Beatrixschool- Haarlem, adres Blinkertpad 3

kosten : € 35.- contant bij aanvang + koffie en thee , neem een lunspakket mee!

Boek de Yi-methode is te koop.

Pijs: € 24,70 (bij de workshop € 21,00)

Website: www.maulany.nl

Inschrijven bij Jan Langedijk

Yoga en Tai Chi : agenda najaar 2014 voor een ieder de belangstelling heeft!

30 juli	Laatste Tai Chi buiten training, Haarlem
31 juli	Laatste Tai Chi buiten training, Beverwijk (Mieke)
23 augustus	Cursusmarkt in de Bibliotheek Haarlem: doe je mee met Tai Chi van 11.00 - 16.00 u.
01 september	Start Yoga lessen Beverwijk
02 september	Tai Chi proefles 37 vorm yangstijl - Hoofddorp van 19.30 tot 20.30 uur
03 september	Tai Chi proefles 37 vorm yangstijl - Haarlem van 19.30 tot 20.30 uur
06 september	Tai Chi proefles 43 vorm yangstijl - Haarlem van 10.00 tot 11.00 uur
13 september	Start Tai Chi 43 vorm yangstijl - Haarlem
15 september	Start Tai Chi lessen Beverwijk
16 september	Start Tai Chi lessen Hoofddorp
17 september	Start Tai Chi lessen Haarlem
18 september	Start Tai Chi lessen Beverwijk
19 september	Start yoga en Tai Chi lessen, Haarlem
20 september	Workshop- "De Chi van de Stem" door Jan Top , Haarlem
30 september	Lezing- over "Dromen" , Beverwijk, door Klaas Laan
05 oktober	1e Workshop- Tai Chi voor de kinderen (gratis) , Haarlem
14 oktober	Workshop- Basis Voetreflex drukpuntmassage, Beverwijk, door Jan Langedijk
19 oktober	Workshop de Yi- Methode, sleutel tot gezondheid , door dhr. Wim Maulany
21 oktober	Workshop (vervolg) voetreflex drukpuntmassage, Beverwijk, door Jan Langedijk (48 behandelingspatronen, tips en oefeningen, VRM module Kinesiologie)
25 oktober	Tai Chi diverse stijlen, voorbereiding voor STN competitie festival op 8 nov. Haarlem door Jan Langedijk
01 november	Tai Chi diverse stijlen, voorbereiding voor STN competitie festival op 8 nov. Haarlem door Jan Langedijk
08 november	STN festival 2014, de hele dag Tai Chi competities, markt en workshops, Utrecht
16 november	2e Workshop- Tai Chi voor de kinderen (gratis) , Haarlem
17 december	Tai Chi Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten Haarlem, Hoofddorp, Beverwijk
19 december	Tai Chi Kerst & Oud en Nieuw voor de cursisten Haarlem, Hoofddorp, Beverwijk
28 december	1e Shaolin Tai Chi driedaagse Haarlem , door Jan Langedijk
29 december	2e Shaolin Tai Chi driedaagse Haarlem , door Jan Langedijk
30 december	3e Shaolin Tai Chi driedaagse Haarlem , door Jan Langedijk
05 januari 2015	Start Yoga Beverwijk
10 januari	Start Tai Chi Haarlem + Nieuwjaars receptie voor de Yoga en Tai Chi studenten
00.....	Naar China met Peter en Roos, informatie komt nog!

Nieuwe start Tai Chi lessen

In september 2014 start de Tai Chi school Kennemerland in Haarlem, Beverwijk en Hoofddorp met de Tái Chi lessen. Het woord Tái Chi betekent verbeteren en vooruitgaan in de richting van het onbegrensde.

Tái Chi lessen starten half september. Begin september zijn er demonstratie en proefflessen. Dan beginnen we met de Tái Chi basis lessen, de Yangstijl.

Tai Chi heeft een diepgaande werking op onze lichamelijke gezondheid.

In deze cursus gaan we stapsgewijs en met veel herhalingen de oefeningen en meditatieën leren, zodat u een grondige training in de Tai Chi basistechnieken krijgt. U kunt deze oefeningen geleidelijk in uw dagelijks leven inbouwen.

Chi-kung, zelfmassage, ontspanningsoefeningen en meditatie aan bod.

Tái Chi demonstratie en proefflessen, geen kosten

Makkelijk zittende kleding is gewenst. Meenemen: Tai Chi schoenen of zalschoenen.

Tai Chi lesoverzicht seizoen najaar, september t/m december 2014

Dag	Tijd	Les	Locatie
Maandag	17.30 - 18.30	Tai Chi vervolg II	Beverwijk
	18.30 - 19.30	Tai Chi openles	
Dinsdag docent Jaap Schaap	18.30 - 19.30	Tai Chi basis (nieuw)	Hoofddorp
	19.30 - 20.30	Tai Chi vervolg II	
	20.30 - 21.30	Tai Chi open les	
Woensdag	17.30 - 18.30	Tai Chi basis (nieuw)	Haarlem
	18.45 - 19.45	Tai Chi vervolg II	
	20.00 - 21.00	Tai Chi open les	
Donderdag	18.30 - 19.30	Tai Chi open les	Beverwijk
Vrijdag	19.00 - 20.00	Yoga (nieuw)	Haarlem
	20.15 - 21.15	Tai Chi open les	
Zaterdag	09.00-10.15	Tai chi 43 vorm	Haarlem
	10.30-11.30	Tai Chi 43 vorm (nieuw)	

Cursuslocaties:

• Hoofddorp, gymzaal

dinsdag proefles Tai Chi 09 sept. 19.30-20.30 uur

adres: Sparresholm 175, betaling bij docent Jaap Schaap 06 155 10 748
jacob.schaap@planet.nl

• Haarlem, Beatrixschool

woensdag	proefles Tai Chi	03 sept.	19.30 - 20.30 uur
vrijdag	proefles Yoga	19 sept.	19.00-20.00 uur
zaterdag	proefles Tai Chi	06 sept.	10.00-11.00 uur

Adres: Blinkertpad 3 docent Jan Langedijk 0255 536556 j.langedijk@planet.nl
Inschrijving niet nodig, gewoon komen
informatie: www.taichikennemerland.nl

Ik wens u een prettige en leerzaam Yoga en Tai Chi seizoen 2014- 2015 toe,
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

Yoga lestijd Haarlem

vrijdag	19.00-20.00 uur	door Jan
---------	-----------------	----------

Jan en Ineke Langedijk
Zijkanaal B weg 30 B
1981 LP Velsen Zuid
Telefoon: 0255-536556
e-mail j.langedijk@planet.nl
Centrum voor Yoga & Tái Chi
Beverwijk: Raamveld 59, lokaal 2

Beatrixschool zaal: Haarlem, Blinkertpad 3

Wij wensen u een prettig en leerzaam yoga seizoen 2014 / 2015 toe.
Ineke en Jan Langedijk

informatie: www.yogakenemerland.nl

