

# Tái Chi

## Oi Gong

## Chanten

## Meditatiegeheimen



## Met Mindfulness meditaties, het Boedhisme, Chanten en de oude Tibetaanse Qigong.

Een zondagmiddag in maart, met Barbara Hardmeier en Jan Langedijk. Tijdens deze middag werd je meegenomen door Barbara en Jan naar de wereld van Qi (ook Ki of Pranha) genoemd. Door Qi Gong ,Tái Chi en korte meditatie oefeningen kon iedereen ervaren hoe het voelde bewuster te worden van lichaam en geest en te leren ontspannen. We leerden wat een positieve invloed op de gezondheid heeft. Barbara: “We vormen ons leven zelf en hebben invloed op de energie die we bezitten, de gedachtes die we hebben, de woorden die we kiezen en de daden die we uitvoeren”.



## Tái Chi voor de ambtenaren in het stadhuis van Velsen

Op dinsdag 18 april gaf Jan, met ondersteuning van Babes en Sandra, een Tái Chi les aan ambtenaren van het stadhuis in IJmuiden.

Sandra is inmiddels een gepensioneerd ambtenaar, maar heeft 13 jaar Tái Chi les gegeven aan haar collega's.

Met Sandra, Babes en Jan

Vakantiegroet uit

# Ferrières, België



Hartelijke groet,  
Nelleke en Siemen

# Yoga en Tái Chi agenda najaar / winter 2017 - 2018

Yoga & Tái Chi voor een ieder de belangstelling heeft!

**2 september Zaterdag** Cursusmarkt in de Bibliotheek Haarlem. Doe je mee met Tái Chi 10.00 tot 16.00 uur. Kom dan naar de Cursusmarkt op het sfeervolle buitenplein en in de prachtige Doelenzaal van de Bibliotheek. Laat je informeren door een groot aantal aanbieders van cursussen, workshops en opleidingen. De Bibliotheek Zuid-Kennemerland: voor een leven lang leren!



**3 september Zondag** Workshop Tai Chi en LABYRINTLOPEN– op het strand van 9 uur tot ± 11.00 uur Tai Chi & Labyrintlopen op het strand, wordt gedaan door Joke Portegies, Jan Langedijk

Een labyrint is een oeroud symbool, dat je kunt gebruiken voor meditatie in beweging. Misschien kun je zeggen dat het een oer structuur aanbiedt, dat het lichaam op een heel basaal niveau herkent. Alsof de structuren, die je zelf in je leven hebt opgebouwd, zich daarin omvat weten en zich kunnen ontspannen. Waardoor je de ondersteuning van je eigen patronen makkelijker gaat herkennen. Alsof de weg zelf de draad van Ariadne wordt, waarlangs je DE weg terugvindt.

**Adres:** verzamelen om 9 uur - strandafgang na eetcafe 't Eindpunt– de strandafgang van de reddingsbrigade. (Bloemen- daal strand / kop van de Zeeweg)

**Kosten:** € 15.- contant bij aanvang Meedoen: iedereen kan meedoen wel/ of geen ervaring met tai chi Tip: Denk aan sport of wandelschoenen en klein regenjack of iets dergelijks voor evt. te kunnen zitten. Ps. evt. als laatste koffie/ thee bij eetcafe 't Eindpunt (op eigen kosten)



**Aanmelden:** bij Jan.j.langedijk@planet.nl

**info:** -Joke Portegies, [www.de-ontdekking.org](http://www.de-ontdekking.org) 06 5440976  
-Jan Langedijk, [www.taichikennemerland.nl](http://www.taichikennemerland.nl) 0255 536556

**4 september Maandag** Start Yoga lessen Beverwijk

**5 september Dinsdag** Start Yoga lessen Beverwijk

**7 september Donderdag** Start Yoga lessen Beverwijk

**8 september Vrijdag** Tái Chi proefles 37 vorm yangstijl in Haarlem van 19.00 tot 20.00 uur  
Aan het kijken naar een Tái Chi demonstratie en het meedoen met de proefles zijn geen kosten verbonden. (zie vervolg- start 15 sept.)  
Start van de Tái Chi lessen beginners

**9 september Zaterdag** Start Tái Chi 43 vorm yangstijl in Haarlem groep 1 van 9.00-10.15 uur  
en groep 2 van 10.30-11.30 uur

**11 september Maandag** Start Tái Chi lessen Beverwijk

**12 september Dinsdag** Proefles “ nieuwe start Tái Chi lessen” Hoofddorp van 19.30-20.30 uur  
door Jaap Schaap kijk site Yang Tái Chi Hoofddorp tel: 06 155 10 748

**13 september Woensdag** Start Tái Chi lessen Haarlem

**14 september Donderdag** Start Tái Chi lessen Beverwijk

**15 september Vrijdag**

“ nieuwe start Tái Chi lessen” in Haarlem.

De Tái Chi lessen voor beginners zijn van 19.00-20.00 uur

Voor gevorderden vanaf 20.15 uur

**17 september Zondag**

Beverwijk Uit de Kunst van 14.00 – 21.00 uur, demo. Tái Chi Beverwijk Uit de Kunst vindt plaats op het Kerkplein, het culturele hart van Beverwijk: Vele 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. Op zondag 17 september 2017, aan het begin van weer een nieuw en inspirerend cultureel seizoen, presenteren deze artistieke talenten zich aan het publiek. Tái Chi studenten van de Tái Chi School Kennemerland geven een demonstratie.

**KOM JE OOK?** Als je meedoet en je hebt een Tái Chi pak, neem het dan mee! Na ons optreden gezellig napraten en wat drinken.

**19 september Dinsdag**

Een lezing / uiteenzetting/ workshop over voetreflexologie van 19.30 – 21.00 uur in Beverwijk. Door Jan Langedijk

Hij vertelt en laat ook zien, op een interactieve manier over allerlei aspecten van de voetreflexologie, een oude geneeswijze die ervan uitgaat dat er op en onder onze voeten drukpunten zijn die in verbinding staan met onze organen. Naast algemene, ontspannende massage is er bij voetreflexologie dan ook aandacht voor pijnplekken en gezondheidsklachten. Jan gaat bovendien in op de vraag wat voeten je kunnen vertellen. Wat zeggen je tenen? Zowel over karakter en persoonlijkheid als over de toestand van je gezondheid. Er is volop gelegenheid tot het stellen van vragen.

**Meenemen:** 2 handdoeken of badlakens.

**Kosten:** 10 Euro.

**Aanmelden:** bij Jan; j.langedijk@planet.nl -zie vervolg 17 okt.

**8 oktober Zondag**

Workshop- Bang stokvorm deel 1 en 2 Tái Chi Haarlem van 12.00-15.00 uur Wat is Tái Chi Bang stokvorm ? In de Tái Chi bang stokvorm wordt een korte stok gebruikt met de lengte van de onderarm. De vorm is gebaseerd op verschillende kenmerkende Tai Chi bewegingen. Het is een training die zich ook op bijzondere wijze richt op de handen, polsen en armen. Door Tái Chi lerares Cora Postma , Cora is gespecialiseerd in verschillende Bang stok vormen.

**Kosten:** 25 euro

**Aanmelden:** bij Jan; j.langedijk@planet.nl

**17 oktober Dinsdag**

Workshop- Voetreflexdrukpunt- massage, in Beverwijk van 19.00-21.30 uur. Programma: De techniek van het masseren van de belangrijkste reflexpunten.

**Meenemen:** 2 handdoeken of badlakens, door Jan Langedijk

**kosten:** 20 euro incl. studie materiaal

**Aanmelden:** bij Jan; j.langedijk@planet.nl

**21 oktober**

en 1e Zaterdagmiddag Tái Chi diverse stijlen oefenen van 12.00-13.00 uur, voor het STN competitie- festival op 11 november. Haarlem door Jan Langedijk

**4 november**

2e Zaterdagmiddag Tái Chi diverse stijlen oefenen STN comp.

**11 november**

Zaterdag STN festival 2017, de hele dag Tái Chi competities, markt en workshops , Utrecht Tái Chi competities diverse stijlen door studenten van de TSK.

**19 november Zondag**

Workshop Push hands Tái Chi Haarlem van 12.00-15.00 uur. Bij push hands en Tái Chi-technieken train je altijd met Tái Chi-ers. Maar hoe pakken Tái Chi-technieken uit (waaronder pus hands)? Meester Tang Wei leerde deze technieken aan leraar Patrick Wolters die ons deze middag de fijne kneepjes gaat leren van deze vorm. Je mag deze middag niet missen!

**Kosten:** 25 euro.

**Aanmelden:** bij Jan; [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)

**15 december Vrijdag**

Tái Chi Kerst & Oud en Nieuw viering voor de cursisten.

Wij organiseren traditiegetrouw weer een gezellige en sfeervolle Tai-Chi avond Meenemen: Matje of slaapzak of plaid en denk aan makkelijk zittende kleding. Tijden 19.30 t/m +/- 21.30 uur zaal open om 19.00 uur Eventueel kunt u een introduc e meenemen. Locatie Beatrixschool (grote zaal) Blinkertpad 3 Haarlem.

**Kosten:** €10.-

**28, 29, en 30 december**

Op donderdag 28, vrijdag 29, en zaterdag 30 december Shaolin Tái Chi driedaagse in Haarlem, door Jan Langedijk (tussen Kerst en Oud en Nieuw) Shaolin oefeningen Yijnjing Methode van 08.00 tot 09.30 uur zaal open 7.45 uur De driedaagse Yijnjing methode geeft je een vernieuwde energie !

**driedaagse kosten:** €35,- incl. studie materiaal

evt. fam. kennissen of vrienden kunnen mee doen

**6 januari 2018 Zaterdag**

van 12.00 - 13.30 uur Nieuwjaars receptie in Haarlem. Neem iets lekkers mee om samen te eten en te drinken.

**Geen kosten.**

**20 februari Dinsdag**

Lezing 'over DE DRIE SCHATTEN' + Chi Kung

van 19.30 – 21.30 uur in Haarlem. Klaas Laan gaat dieper op deze Drie Schatten in en legt ook een verbinding met de westerse spirituele traditie.

Op die avond zal Jan ook een passende Chi Kung oefening met ons doen. Vind je dit onderwerp interessant? Noteer dan 20 februari vast in je agenda!

Enkele workshops komen nog uitgebreid via een korte Nieuwsbrief!

## De Tái Chi lessen in Haarlem

Starten op woensdag 13 en vrijdag 15 september 2017

Beste Tái Chi student,

Hierbij deel ik je mee dat je vanaf woensdag 13 en vrijdag 15 september a.s. van harte welkom bent in de Beatrixschool aan het Blinkertpad 3.

De halfgevoerde gaan hun gedeelte van de 37 vorm Yangstijl van Meester Prof. Cheng Man Cheng leren en de gevorderde studenten gaan dat wat ze geleerd hebben weer goed doornemen met extra Chi Kung sessies. Zodoende kunnen jullie allemaal weer genieten van deze mooie, vloeiende Chinese bewegingsleer op muziek.

Vrijdagavond start er een nieuwe Basis Tái Chi groep (zie programma)

### Open I Tái Chi lessen – woensdag

Tái Chi 12 lessen voor gevorderden

Tijd 17.30-18.30 uur + 17.15 uur de korte waiervorm 32

### Open II Tái Chi lessen – woensdag

Tái Chi 12 lessen, voor gevorderden + lange waiervorm 52

Tijd 18.45-19.45 uur

### Vervolg Tái Chi lessen - woensdag

Tái Chi 12 lessen, half gevorderden + de korte waiervorm 32

Tijd 20.00-21.00 uur

### Basis Tái Chi lessen - vrijdag

Tái Chi 12 lessen voor beginners

Tijd 19.00-20.00 uur

### Open III Tái Chi lessen - vrijdag

Tái Chi 12 lessen voor gevorderden + - Sabelvorm / zwaard

Tijd 20.15- 21.30 uur

**Kosten:** € 95,-- contant bij aanvang / of per bank 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. (Een tweede les blok is voor € 47,50 )

Inschrijven is niet nodig, gewoon komen.

Als je niet meer doorgaat met de lessen, laat het mij dan weten

Tel: 0255-536 556 of e-mail: [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)

Site: [www.taichikennemerland.nl](http://www.taichikennemerland.nl)

Ik wens je een prettige en leerzame Tái Chi cursus toe, graag tot ziens in september.

Met mijn vriendelijke groet,

Jan Langedijk

## De Tái Chi lessen in Beverwijk

**Starten op maandag 11 en donderdag 14 september 2017**

Beste Tái Chi student,

Hierbij deel ik je mee dat je vanaf maandag 11 en donderdag 14 september a.s. van harte welkom bent in het centrum van Tái Chi en Yoga Raamveld 59 lokaal 2 te Beverwijk. Als gevorderde ga je het tweede gedeelte wat je geleerd hebt in de 37 vorm Yangstijl van Meester Prof. Cheng Man Cheng weer goed doornemen met applicaties en extra Chi Kung sessies en het verfijnen van de waiervorm.

### Open Tái Chi lessen - maandag

Tái Chi 12 lessen voor gevorderden

Tijd 18.30-19.30 uur

Tijd 18.15-18.30 uur + de korte waiervorm 32

### Open Tái Chi lessen - donderdag

Tái Chi 12 lessen voor gevorderden

Tijd 18.30-19.30 uur

Tijd 18.15-18.30 uur + de lange waiervorm 52

**Kosten:** € 95,-- contant bij aanvang / of per bank 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.

Inschrijven is niet nodig, gewoon komen.

Als je niet meer doorgaat met de lessen, laat het mij dan weten

**Tel:** 0255-536 556 of

**Mail:** [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)

**Site:** [www.taichikennemerland.nl](http://www.taichikennemerland.nl)

Ik wens je een prettige en leerzame Tái Chi cursus toe. Graag tot ziens in september.

Met mijn vriendelijke groet,

Jan Langedijk

## De Yoga lessen in Beverwijk

**Starten op: Maandag 4, dinsdag 5 en donderdag 7 september 2017**

Yoga lessen

Elke yoga les begint met een praktisch gedeelte. Een serie oefeningen waarbij aandacht wordt besteed aan uitvoering, ademhaling en ontspanning. Iedere keer wordt een aantal oefeningen behandeld waarbij de cursisten worden gestimuleerd om die serie thuis te doen en er ook in te variëren.

Ter ondersteuning worden yogaoefeningen op papier uitgereikt. Aangezien een goede yogacur- sist alleen vanuit eigen discipline de ervaring met het lichaam kan delen; door een regelmatig oefenpatroon te ontwikkelen en regelmatig de lessen bij te wonen. Dan is de weg naar innerlijke en uiterlijke gezondheid groot.

## 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	19.30-20.30 uur	door Jan
donderdag	20.30-21.30 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](mailto:j.langedijk@planet.nl)  
k.v.k. 34377493

Adressen les locaties:

Centrum voor Yoga & Tái Chi Beverwijk  
Raamveld 59 lokaal 2  
Beatrixschool zaal: Blinkertpad 3 Haarlem

Wij wensen je een prettig en leerzaam yoga seizoen 2017 – 2018 toe.  
Ineke en Jan Langedijk