



Nieuwsbrief



Yoga en Táí Chi Kennemerland

Van harte welkom in het Yoga en Táí Chi seizoen najaar 2018

Hier de nieuwsbrief met een terugblik op het voorjaar en de afgelopen zomermaanden, de agenda voor het najaar en de nieuwe start in september 2018

Inleiding door Jan Langedijk

Na een zonnige en warme zomer, zijn wij alweer bijna aanbeland in de kleurrijke herfst.

Wat gaat er allemaal komen op het gebied van Yoga en Táí Chi?

Lees verder over ontmoetingsdagen, uitstapjes, workshops, concerten, lezingen en nog veel meer.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Een terugblik

op het voorjaar

Tai Chi Pushing hands



Deze workshops van afgelopen seizoen werden gegeven door Patrick Wolters. Meester Tang Wei leerde hem jaren deze technieken. Patrick komt regelmatig les geven in onze Tái Chi School in Haarlem, zie agenda.



Een geslaagde Táí Chi afsluit feestavond op vrijdag 20 april 2018 Haarlem



Zoals ieder jaar sloten wij ook dit jaar gezamenlijk de winter Táí Chi periode af met een feestelijke Táí Chi avond, met prachtige demonstratie in moderne en klassieke Yang/Chen stijlen, dubbele Waaivorm. Met dit jaar een speciaal optreden van Moon Berthold. Zij is actrice en afgestudeerd op het media college te Amsterdam. Moon danste die avond met de Speer, met als Thema: Het onbekende.



De Wereld Tái Chi Dag in het Kenaupark op zaterdag 28 april in Haarlem, werd voor de 19e keer gehouden. Wel tussen de buien door hielden wij het net droog. Het was weer een geslaagde dag, op naar de 20e keer in 2019.



Tijdens de Tai Chi parktraining op woensdagavond rond de Beatrixschool, hebben wij met elkaar genoten van de zwoele zomeravonden buiten Tai Chi. Deze avonden werd, even de avond bij Mieke in de tuin, afgesloten met een hapje en een drankje.

Yoga groep op de loopfiets ... van IJmuiden naar Spaarnwoude



Het was echt een belevenis: Loopfietsen. De Yoga groep van maandagavond Beverwijk heeft op zondag 3 juni, onder leiding van Evelien Vreman, een prachtige tocht op de loopfiets gemaakt. De tocht ging vanuit IJmuiden door het natuurgebied Spaarnwoude.

Bedankt Evelien wij hebben genoten!

Het is echt een aanrader! Kijk op "Kennemer Loop Fiets"

Varen en Tai Chi

Met de Hubertus op stap. Zaterdag 23 juni Krommenie



Iedereen aan boord!

De wind staat goed! Kapitein Pascal kent de koers en dan mogen de trossen los..

Daar gaat Jan, met 50 van zijn Tai Chi leerlingen en wat geïnteresseerde introducées (oh ja, nog wat jong matrozen: Siep en Tijmen die alles in de smiezen houden. We gaan vanaf de Noorderkade in Krommenie richting Zaanse Schans. De prachtige tjalk, de Hubertus, is feestelijk versierd met Chinese yin-yang



vlaggen en lampions. We hebben zojuist, vóór vertrek een welkom door Jan, en aansluitend een zeer interessant geschiedverhaal door Pascal te horen gekregen, over de levensloop van de Hubertus.

Leuke anekdotes bij de unieke foto's uit oude tijden, die nu de wanden onderdeks versieren. In alle rust bekeken door menigeen op een rustig moment tijdens de vaart!

Op het dek genoot een ieder van het weidse uitzicht op de sappige weiden en de prachtige luchten;

van de juni-zon en de verkoelende wind. Bijpraten, hernieuwde kennismakingen, inspirerende inzichten die gedeeld werden, lachen en geinen. Niets te dol: er was een poging tot solo- en koorzang, onder leiding van Jacqueline, Marianne en Jan die ook nog verdienstelijk mondharmónica speelde.



We kwamen aan bij die ene molen die qua kleur perfect paste bij onze tjalk.



En dan nu waar we voor kwamen: In vol ornaat in Tai Chi pak of mooi zwart wit gekleed, met waaier, sabel, zwaard en muziek box verbaasden we de aanwezige wereldbevolking (vooral Chinezen) op de Zaanse Schans. Waar wij op het pleintje, nabij de toeristensteiger onze Tai Chi bewegingen lieten zien, die op film en video vastlegt werden ... en ons zo dus onbedoeld Wereldbekendheid gaven ha...ha ! De oh's en ah's in vele talen, en het applaus is altijd leuk. Temeer als het Chinees publiek zich waardierend uitlaat over hun, door ons uitgevoerde cultuurvorm de Tai Chi.





Een leuke kleine anekdote is toen ik een jong Chinees koppel, met hun moeder wilde vragen wat ze van de zojuist bekeken waaier- en zwaard vorm vonden, en hoe ze het inschatten. Natuurlijk eerst complimenten, dat is Chinees, maar gelukkig had het koppel in A'dam gestudeerd en kende de taal met Hollandse recht- toe recht- aan methode. Ze vertelde dat 't er in China uniformer en strakker zou hebben uitgezien. Ook de Chinese moeder werd via hen het een en ander gevraagd. Zij zei dat ons plezier in Tai Chi in het gezicht en naar elkaar tussendoor te zien was! Ze waren speciaal naar Holland en de Zaanse Schans teruggevlogen om moeder Nederland te laten zien. Zelf werken

ze in Rome aan de Opera, na hier het conservatorium te hebben voltooid. Zij als Carmen !! [zie FB : Louise Lai Ling Kwong].

We verpoosden nog een klein half uurtje ter plekke, ten slotte is het schepijs er heerlijk ! Een wandeling en verwondering over prachtige waterlelies en vogels en allerlei mensen en talen rondom. Terug op de boot, afgeduwd, omgekleed en weer varende langs prachtige vergezichten, leuke woonboten, en daar roken we op eens de heerlijke geuren van onze maaltijd! Een heerlijk uitzienend en perfect smakend buffet benedendeks is waar we volop van genoten. Er was ruim voldoende en



het was zalig en gevarieerd !!

Kapitein Pascal gaf ons nog een extra rondvaart langs De Woude en een stuk Alkmaarder- en Uitgeestermeer. De tocht voer ons langs een prachtige route, voor we weer afscheid van elkaar moesten nemen !!

Tot een volgende keer. Iedereen hoopt het en kijkt er nu al naar uit !





Tai Chi in Spaarnwoude,

.... bij Jan in de tuin



Zomerspektakel-voor-kinderen van-6-tm-12-jaar

Ieder jaar organiseert Stichting Welzijn Beverwijk op het Kennemer theater plein het zomerspektakel-voor-kinderen.

Na een druk schooljaar helemaal ZEN met Tai Chi onder leiding van Babes & Jan

Klaas bedankt!

LEZING OVER 'DE DRIE SCHATTEN'

waarin Klaas ons dieper in verbinding bracht met de westerse/oosterse spirituele tradities. Deze lezing avonden met Klaas zijn heel bijzonder, die moeten wij koesteren. De intentie die van Klaas uitgaat, doet je meer naar binnen gaan ... en nieuwe inspiratie geeft een andere kijk. Vandaar dat wij Klaas graag weer vragen voor een avond met diepgang in de dualiteit van denken, doen en bewegen.



start Tai Chi lessen 2018



in Haarlem en Beverwijk

www.taichkennemerland.nl

Docent Jan Langedijk

Tai Chi lesoverzicht 2018 seizoen najaar september t/m december

Dag start lessen	Tijd	Les	Locatie
Maandag 10-9	18.30 - 19.30	Tai Chi open les I	Beverwijk
Woensdag 12-9	17.30 - 18.30	Tai Chi open les I	Haarlem
	18.45 - 19.45	Tai Chi open les II	
	20.00 - 21.00	Tai Chi open les I	
Donderdag 13-9	18.30 - 19.30	Tai Chi open les II	Beverwijk
Vrijdag 14-9	19.00 - 20.00	Tai Chi vervolg	Haarlem
	20.15 - 21.15	Tai Chi open les II	
Zaterdag 08-9	09.00 - 10.15	Tai Chi 43 vorm open les	Haarlem
	10.30 - 11.30	Tai Chi 43 vorm vervolg	

Kosten : 12 lessen € 95,-- contant bij aanvang / of per bank **NL19ABNA 045.41.43.354** ten name van **J.M. Langedijk**. Met vermelding van de periode en de lessen waarvoor het gestorte geld van toepassing is.

Extra lessen: voor ieder extra les blok van -12 lessen- zijn de kosten €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 Mail: j.langedijk@planet.nl

Geen les

Najaar vakantie .. In de week van maandag 22 t/m zaterdag 27 oktober 2018

Ik wens je een prettige en leerzame Tái Chi cursus toe.

Graag tot ziens

Met mijn vriendelijke groet, Jan Langedijk



Workshops najaar 2018

13 oktober zaterdag

Pushing hands workshop van 12.00 - 15.00 uur door Tái Chi leraar Patrick Wolters. Patrick gaat ons deze middag de fijne kneepjes leren van Pushing hands. Je zou Pushing hands kunnen zien als een meditatie voor twee personen.

Kosten

€ 20,--

Aanmelden

bij Jan Langedijk

28 oktober zaterdag

Locatie

oefen trainingen vormen voor het STN competitie van 12.00-13.00 uur Beatrixschool Haarlem. Meer informatie Inschrijfformulier .

Vragen of aanmelden

bij Jan Langedijk

4 november zaterdag

locatie

oefen trainingen vormen voor het STN competitie van 12.00-13.00 uur Beatrixschool Haarlem. Meer informatie Inschrijfformulier.

Vragen of aanmelden

bij Jan Langedijk

10 november zaterdag

Locatie

STN Tai Chi Festival Competities, markt, demonstraties en workshops, Uppsalalaan 3 3584 CT in Utrecht. Er is van alles te beleven voor jong en oud, gevorderd of beginner.

Wij doen weer mee! Jij ook?

Inschrijving

bij Jan Langedijk

10 december maandag

Locatie

Kerstviering Concert voor de Yoga groepen van 19.30-21.30 uur Centrum Raamveld 59 Beverwijk

13 december donderdag

Locatie

Kerstviering Concert voor de Yoga groepen van 19.30-21.30 uur Centrum Raamveld 59 Beverwijk

14 december vrijdag

Locatie

Kerstviering Concert – voor de Tai Chi groepen Haarlem, Hoofddorp, Beverwijk, met introducees van 19.30-21.30 uur

Kosten

€ 10,--

Aanmelden

bij Jan Langedijk

Shaolin Tái Chi – driedaagse - tussen Kerst en Oud en Nieuw

28 december Vrijdag

SHAOLIN 3 daagse

29 december Zaterdag

SHAOLIN 3 daagse

30 december Zondag

SHAOLIN 3 daagse

Locatie

Beatrixschool Blinkertpad 3 Haarlem

Tijd

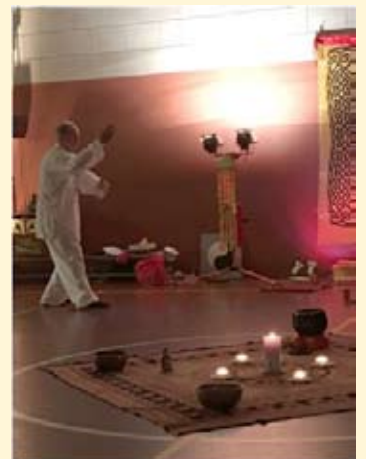
van 08.00 uur tot 09.30 uur (zaal open vanaf 7.40 uur).

Kosten

€ 35,--

Aanmelden

bij Jan Langedijk





De jaarlijkse drie daagse met de Shaolin oefeningen onder leiding van Jan Langedijk
Deze methodes zijn zeker al 800 jaar in China in praktijk.
Driedaagse methodes geeft je een vernieuwde energie.
Familie, kennissen of vrienden mogen ook mee doen.

5 januari Zaterdag

Aanmelden

Meenemen

Kosten

Waar

Voor

nieuwjaarsreceptie 2019 van 12.00 tot + 14.00 uur.

is niet nodig.

wat eten/of drinken.

geen.

in bibliotheek van de Beatrixschool in Haarlem

Yoga & Tái Chi studenten Haarlem en Beverwijk

Yoga & Tái Chi School Kennemerland

Agenda tip voor 2019

Hein Braat

Mantra zanger

Mantra- zang en beleving met Hein Braat is een unieke ervaring.

Mantra ervaren brengt je bij heling en de diepere, stille lagen van het Zelf.

Judith Droog

Tai Chi lerares

Zhu Dao Bamboe stok Chi Kung- de weg van de bamboe geeft een rijke serie oefeningen die het lichaam soepel houden en daarmee zorgt voor flexibiliteit, de natuurlijke veerkracht en zelf herstellend vermogen van het lichaam optimaliseert.

Sandra Eriks-Mynett

Acupuncturist

Sandra is Acupuncturist, Total Reset Therapeut en Reikimaster. Zij combineert deze therapieën, om blokkades op te sporen en te behandelen, zodat de energie in het lichaam weer vrij kan stromen en het zelf herstellend vermogen van het lichaam verbetert.

Tan Wei

Tai Chi Meester

Meester Tang Wei is in de derde generatie een directe leerling van de legendarische grootmeester Yang Cheng Fu (1883-1936). Al meer dan 40 jaar geeft meester Tang Wei les aan enkele duizenden studenten in China en Europa. Hij behaalde in 1996 een 2e plaats bij de wereldkampioenschappen in Spanje en in 1997 een zeer hoog cijfer (9.8) tijdens de Internationale kampioenschappen in China. Meester Tang Wei is al 27 jaar de leermeester van Jan Langedijk.

Henk Janssen

Tai Chi leraar

Zijn favoriete Tai Chi Chuan onderdelen: Tui Shou (Pushing hands; hij is meervoudig Nederlands kampioen op dit onderdeel) en “traditional Chinese swordmanship” (vorm en functie) in de Yangstijl traditie.

Klaas Laan

Mede Tai Chi student en Jungiaans analytisch therapeut. Geeft lezingen en workshops met als onderwerp; Dromen.

De dichter Johann Wolfgang Goethe zegt:

*'Er huizen, ach! twee zielen in mijn lijf,
de ene wil zich van de andere bevrijden;
de ene hecht zich strak en stijf
aan de met gretigheid geliefde aarde,
de andere tilt zich moeizaam uit het slijk
op zoek naar iets van tijdeloze waarde.'*

Cursuslocaties

Haarlem

Adres

Docent

E-mail

gymzaal Beatrixschool

Blinkertpad 3

Jan Langedijk Telefoon 0255-536556

j.langedijk@planet.nl

Beverwijk

Adres

Docenten

Centrum voor Yoga & Tai Chi

Raamveld 59 lokaal 2

Ineke en Jan Langedijk

www.taichikennemerland.nl

www.yogakennemerland.nl

Yoga –lessen Beverwijk

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

19.30-20.30 uur door Jan

donderdag

20.30-21.30 uur door Jan

Wij wensen u een prettig en leerzaam Yoga seizoen 2018/2019 toe.

Ineke en Jan Langedijk

Een plezierig en leerzaam Yoga en Tai Chi seizoen gewenst namens de bestuursleden van Tai Chi School Kennemerland:

Eric van Delft, Sandra Eriks, Walter van de Veldt, Jaap Schaap, Astrid de Ronde, Karen Tanner, Pascal Langedijk, Ineke en Jan Langedijk.

Informatie adres:

J. Langedijk

Zijkanaal B weg 30 B

1981 LP Velsen Zuid

Tefoon 0255-536556

E-mail j.langedijk@planet.nl

E-mail eavandelft@icloud.com voor aanvraag nieuwsbrief