



Nieuwsbrief najaar 2023

Van harte welkom in het Yoga en Táí Chi seizoen van het najaar 2023

Hier de nieuwsbrief met een terugblik op het voorjaar en de afgelopen zomer maanden, de agenda voor het najaar en de nieuwe start in september 2023

Inleiding door Jan Langedijk

Na een zonnige/soms natte 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.

Een terugblik op het voorjaar en zomer maanden

April

Wandeling met Táí-Chi in het park Velserbeek.

Op zondag 16 april was er een workshop, met de heer Jan Borst van de stichting het dorp Oud-Velsen. Hij vertelde de geschiedenis van het zeer oude park Velserbeek en het dorp OudVelsen. Jan Langedijk gaf op verschillende plekken Táí-Chi o.a. de lever chi kung, die veel wordt beoefend in het voorjaar.





Een geslaagde Tái Chi afsluit feestavond Op vrijdag 21 april in Haarlem

Zoals ieder jaar sloten wij ook dit jaar gezamenlijk de winter Tái Chi periode af met een feestelijke Tái Chi avond. Een demonstratie 37 vorm Yangstijl met lichtstaven. Gastdocente Helma Vinke gaf een speciaal tintje aan de avond met de zachte pushing hands en Bianca Vlegels stond met haar zelf ontworpen sieraden in de juwelen hoek van de zaal.





Wereld Tái Chi dag 2023

Op zaterdag 29 april jl. van 12.00 uur tot 13.30 uur heeft Tái Chi school Kennemerland voor de 21e keer de Wereld Tái-Chi en Chi Kung dag gehouden in het Kenaupark in Haarlem. Wereldwijd beoefenden op dezelfde dag vele duizenden mensen op pleinen en in parken Tái-Chi en Chi Kung. Op deze manier gaat er een golf van harmonische energie door de hele Wereld. Het is heel bijzonder als je je realiseert dat zoveel mensen op zoveel plaatsen op de wereld dezelfde sport beoefenden. Ook dit jaar was het weer een prachtige happening. Deze zonnige lentedag op de laatste zaterdag van de maand april, stonden de Tái Chi studenten van de Tái Chi School Kennemerland de eeuwen oude Chinese bewegingsvormen Tái Chi te demonstreren.



Mei

Maandag 8 mei startten in Beverwijk de zomer Táí-Chi parktrainingen in het park naast de Ireneschool. Wij hebben genoten van de buiten Táí-Chi. En natuurlijk met eind juni een gezellige afsluiting.



Ook dinsdag 24 mei zijn de zomer Táí-Chi parktrainingen in Hoofddorp gestart
Docente Anja Adriaan gaf voor het tweede jaar met veel plezier les in het Haarlemmermeerse bos. Met eind juli een gezellige afsluiting.
Anja vertelde dat zij volgend jaar weer de zomer Táí-Chi parktrainingen in Hoofddorp geeft !



Juni

Tái-Chi en varen op de HUBERTUS Een prachtige traditie! Táí-Chi school Kennemerland vaart met de Hubertus naar de Zaanse Schans om daar verschillende Táí-Chi vormen te demonstreren. Met de (Táí-Chi-) school een dagje naar buiten.

Zaterdag 3 juni zou ik het dan ook een keer meemaken: een dagje varen met Táí-Chi genoten met de historische tjalk Hubertus! Het is perfect weer voor een tochtje op het water, volop zon, heerlijke temperatuur en lekker windje. Zo varen we o.a. langs Wormer/Wormerveer, richting Zaandijk en meren we aan bij de Zaanse Schans.

Daar gaan we van boord en begeven ons in gepaste Táí-Chi outfit richting het pleintje. Te midden van nieuwsgierige toeristen mochten wij onze oefeningen doen. Wie mee wilde doen, deed mee. Wellicht hebben we iets van ons enthousiasme voor deze fantastische sport overgebracht naar de toeschouwers. Op de weg terug werd een heerlijke Chinese maaltijd aan boord gebracht. We hebben genoten van dit alles en bovenal van de gezellige en ontspannen sfeer. Kapitein Pascal gaf ons nog een extra rondvaart langs De Woude en een stuk Alkmaarder- en Uitgeestermeer. De tocht voer langs een prachtige route, voor we weer afscheid van elkaar moesten nemen !! Dank aan allemaal, in het bijzonder aan Jan en de kapitein Pascal, schipper Siep van de Hubertus die deze middag verzorgden.

Door Els Flinkerbusch en Sandra Eriks







Tái-Chi parktraining Haarlem

Tijdens de Táí-Chi parktraining op woensdagavond rond de Beatrixschool, hebben wij met elkaar genoten van de zwoele zomeravonden buiten Táí-Chi. Deze avonden werd afgesloten eind juli met een hapje en een drankje.





Juli

Studenten van de Tái-Chi school Kennemerland

hebben zaterdag 8 juli in Apeldoorn meegedaan aan de Dutch Open Championships Traditional Kungfu, Taijiquan, Pushing Hands, Sanda Saturday 2023 國際中國武術錦標賽荷勇敢杯 en behaalden twee maal een eerste prijs en één tweede prijs

TÁI-CHI toernooi: Deelnemers

Astrid de Ronde, Eric van Delft, Karen Tanner en Jan Langedijk





Tái-Chi Speer in Spaarnwoude

Bij Jan in de tuin op maandagavond 17 en dinsdag 18 juli. Deze twee daagse workshop was voor iedereen die de Speervorm wilde leren.

De vorm die je in deze workshop leerde heeft 21 bewegingen. Je kunt de basis daarom makkelijk in 2 dagdelen leren. Met deze Táí-Chi solo-vorm worden je benen flink getraind. In de handen en armen ontwikkel je gevoeligheid en coördinatie. Ook leer je om de bewegingen sterk vanuit de Dan Tien uit te voeren. Het waren prettige dagen met elkaar in het werken met de speer... we gingen ook als een speer..(haha) en allemaal behaalden wij de 21 bewegingen van de speervorm!





Zomerspektakel Táí-Chi voor kinderen van 6 t/m 12 jaar

Ieder jaar organiseert Stichting Welzijn Beverwijk in de maand juli, op het Kennemer theater plein, bij regen binnen, het zomerspektakel-voor-kinderen.

Na een druk schooljaar helemaal ZEN met Táí-Chi. Het is een driedaagse met gemiddeld 150 kinderen per dag, waarvan één dag spelenderwijs Táí-Chi, onder leiding van Babes & Jan, werd beoefend. Het was weer een schoon spektakel met de kinderen!



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.



Agenda najaar 2023

Sommige aankomende workshops datums worden nog bekend gemaakt:

04 september	Maandag Start Yoga en Táí-Chi lessen Beverwijk
05 september	Dinsdag Start Yoga lessen Beverwijk
06 september	Woensdag Start Táí-Chi lessen Haarlem
07 september	Donderdag Start Yoga lessen Beverwijk
08 september	Vrijdag Start Táí-Chi lessen Haarlem
09 september	Zaterdagmorgen Start Táí-Chi Haarlem
17 september	Zondagmiddag Beverwijk Uit de Kunst van 14.00 – 17.00 uur, Táí-Chi

Tijdens Beverwijk Uit de Kunst maak je kennis met allerlei cultuurmakers. De hele middag zijn er optredens e zien: Er is muziek, musical, dans, theater en nog veel meer. Tientallen organisaties en kunstenaars presenteren hun werk. Het festival vindt plaats aan de voet van de Wijkertoren met podia in Café Camille, De Grote Kerk, de Bibliotheek en het Kennemer Theater.

Táí-Chi studenten van de Táí-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 na praten en wat drinken. Wil je mee doen; Geef je op bij Jan.

J.langedijk@planet.nl

Workshop Tái-Chi Zhan Zhuang

Op een nog nader te bepalen zondag, in de Amsterdamse waterleidingduinen
natuurwandeling



Programma

Werken met Boomenergieën, Chinese bewegingsleer van uit de ziekenhuizen .ZHAN ZHUANG de kunst van het stilstaan; In zhan zhuang komen gezondheidsoefeningen, martiale kunst en meditatie samen en het aanpassingsvermogen en de immuniteit worden versterkt. Het is de kunst van de batterij opladen. Boom Chi Kung sessies worden geven door docent Jan Langedijk. Jan heeft vele jaren trainingen gehad van meesters op het gebied van Boom Chi Kung.

18 november Zaterdag

STN festival 2023, de hele dag Tái-Chi competities, markt en workshops, Utrecht Tái-Chi competities diverse stijlen – studenten van de TSK



Workshops - Voetreflexdrukpunt- massage Workshop Yin Yang



Programma

De techniek van het masseren van de belangrijkste reflexpunten.

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 drukkpunten zijn die in verbinding staan met onze organen. Naast algemene, ontspannende massage is er bij voetreflexologie dan ook aandacht voor pijnplekken en gezondheidsklachten.

Polariteit – Acupressuur:

Doortrekken van energie vanuit de rug naar de benen en van de benen naar het hoofd.

Helende Chi kung zelfmassage “Dit is het grootste cadeau wat je jezelf kunt geven.” Deze workshop is geschikt voor iedereen die meer met energie wil werken. Je leert op een speciale manier het doortrekken van de energie waardoor blokkades voelbaar weg stromen. Polariteit /Acupressuur oefeningen

De bedoeling van de handelingen is het verleggen van de aandacht d.m.v. de acupressuur.

We nemen de aandacht, die meestal geconcentreerd is in het hoofd mee naar ons fundament, de voeten.

Workshop Werkwijzen:

We werken met drukkpunten door de kleren heen, via een schema wat je mee krijgt op papier en Táí-Chi opwarm oefeningen en Chinese zelfmassage. Eindigen met Nidra meditatie liggend op de mat, voor de volledige ontspanning!



Lezing door Klaas Laan

Klaas die ons dieper in verbinding brengt 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.



Workshop Push hands Táí-Chi

15 december

Vrijdagavond Táí-



Chi Kerst & Oud en Nieuw

28 december

Donderdag 1^e



Shaolin Táí-Chi driedaagse Haarlem

Bij push hands en Táí-Chi-technieken train je altijd met Táí-Chi-ers. Maar hoe pakken Táí-Chi-technieken uit (waaronder pus hands) Meester Tang Wei leerde - jaren deze technieken aan leraar Jan Langedijk die ons deze middag de fijne kneepjes gaat leren met Push hands. Je moet deze middag niet missen!

Kerstmis en de jaarwisseling organiseren wij traditiegetrouw weer een gezellige en sfeervolle Tai-Chi avond Meenemen: s of slaapzak of plaid en denk makkelijk zittende kleding, mat is aanwezig. *Eventueel kunt u een introducé meenemen.*

(tussen Kerst en Oud en Nieuw) Shaolin oefeningen Yijnjing Methode van 08.00 tot 09.30 uur (als je wil kan je van 07.30 tot 7.45 uur stilte meditatie doen, is niet noodzakelijk) De Shaolin Táí-Chi driedaagse geeft je een vernieuwde energie ! *evt. fam. kennissen of vrienden kunnen mee doen*

29 december **Vrijdag** **2^e Shaolin Táí-Chi driedaagse Haarlem** **30 december**
Zaterdag 3^e Shaolin Táí-Chi driedaagse Haarlem

Docent: Jan Langedijk

Graag tot ziens, warme groet Jan

