

## Start Tai-Chi lessen **najaar 2020**



in Haarlem en Beverwijk



### Tai-Chi lesoverzicht september t/m december 2020

Dag –start lessen	Tijd	Les	Locatie
Maandag 07-9	18.30 - 19.30	Tai-Chi open les	<u>Beverwijk</u>
Woensdag 09-9	17.30 - 18.30 18.45 - 19.45 20.00 - 21.00	Tai-Chi open les Tai-Chi open les Tai-Chi vervolg les	<u>Haarlem</u>
Donderdag 10-9	18.30 - 19.30	Tai-Chi open les	<u>Beverwijk</u>
Vrijdag 11-9	19.00 - 20.00 20.15 - 21.15	Tai-Chi open les Tai-Chi open les	<u>Haarlem</u>
Zaterdag 05-9	09.00-10.15 10.30-11.30	Tai-Chi 43 vorm open les Tai-Chi 43 vorm open les	Haarlem

**Kosten:** 12 lessen € 95,-- contant bij aanvang / of per bank

- **Inschrijven is niet nodig, gewoon komen**  
Kan je de cursus niet volgen, Laat het mij weten!  
Tel. 0255 536556 e-mail [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)



# Tai-Chi lessen in Haarlem



**Starten op zaterdag 5 woensdag 9 en vrijdag 11 september 2020**

**Beste Táí Chi student,** Hierbij deel ik je mee dat je vanaf zaterdag 5, woensdag 9 en vrijdag 11 september a.s. van harte welkom bent in de Beatrixschool aan het Blinkertpad 3. De Tai-Chi half gevorderden gaan de 37 vorm Yangstijl van Meester Prof. Chen Man-Ch'ing verder aanleren en de gevorderden gaan in de open lessen verder met wat ze allemaal al geleerd hebben. Alles wordt weer goed doorgenomen met extra Chi Kung sessies, de waaivorm ect. Zie programma. De zaterdag studenten leren de klassieke 43 vorm yangstijl van Meester Tang Wei.

## PROGRAMMA

- Open 1. Táí Chi lessen - woensdag  
Táí Chi 12 lessen voor gevorderden 37 vorm, Chi Kung sessies en bang stok  
Tijd 17.30-18.30 uur + 17.15 uur korte 32 waaivorm
- Open 2. Táí Chi lessen - woensdag  
Táí Chi 12 lessen, voor gevorderden 37 vorm, lange 52 waaivorm + 13 handen stok  
Tijd 18.45-19.45 uur
- Vervolg 3. Táí Chi lessen - woensdag  
Táí Chi 12 lessen, voor half gevorderden 37 vorm  
Tijd 20.00-21.00 uur
- Open 1. Táí Chi lessen – vrijdag  
Táí Chi 12 lessen voor gevorderden 37 vorm, Chi Kung sessies + korte 32 waaivorm  
Tijd 19.00-20.00 uur
- Open 2. Táí Chi lessen – vrijdag  
Táí Chi 12 lessen voor gevorderden 37 vorm, zwaard, Sabel+ 13 handen stok  
Tijd 20.15-21.30 uur
- Open 1. Táí Chi lessen - zaterdag  
Táí Chi 12 lessen voor gevorderden 43 vorm, sabel + zwaard + 13 handen stok  
Tijd 09.00-10.00 uur
- Open 2. Táí Chi lessen - zaterdag  
Táí Chi 12 lessen voor gevorderden 43 vorm + sabel  
Tijd 10.30-11.30 uur

**Kosten : € 95,-- contant bij aanvang / of per bank [Zie algemene informatie](#)**



## Tai-Chi lessen in Beverwijk

Starten op maandag 7 en donderdag 9 september

**Beste Táí Chi student,**

Hierbij deel ik je mee dat je vanaf maandag 7 en donderdag 9 september a.s. van harte welkom bent in het centrum van Tai-Chi en Yoga Raamveld 59 lokaal 2 in Beverwijk.

Als gevorderde ga je wat je geleerd hebt in de 37 vorm Yangstijl van Meester Prof. Chen Man Ch'ing weer goed doornemen met applicaties en extra Chi Kung sessies en het verfijnen van de waaivorm en de bang stok.

<b>Open</b>	<b>Táí Chi lessen - maandag</b>
<b>Táí Chi:</b>	<b>12 lessen voor gevorderden 37 vorm, 32 waaivorm, Chi Kung</b>
<b>sessies</b>	
<b>Tijd</b>	<b>18.15-19.15 uur</b>
<b>Open</b>	<b>Táí Chi lessen - donderdag</b>
<b>Táí Chi</b>	<b>12 lessen, voor gevorderden - 37 vorm - lange 52 waaivorm</b>
<b>Tijd</b>	<b>18.15-19.15 uur</b>

**Kosten : € 95,-- contant bij aanvang / of per bank [Zie algemene informatie](#)**



# Yoga –lessen Beverwijk

## Beste Yoga student,

Onze lessen zijn erop gericht om via het uitvoeren van meestal zachte, soms wat steviger, yoga-houdingen en energetische bewegingen in contact te komen met het eigen lichaam.

Daar begint de ontdekkingsreis. Ervaar hoe het lichaam aanvoelt, ervaar het verschil voor en na een oefening, ervaar het verschil tussen de linker- en rechterzijde, ervaar hoe de ademhaling helpt om steun te geven en los te laten.

In de lessen besteden wij naast yogahoudingen altijd aandacht aan losmaken, ademhaling, navoelen en ontspanning. De aandacht waarmee we de oefeningen doen vinden wij belangrijker dan het aantal oefeningen in een les, of de moeilijkheidsgraad van een houding. Ook ruimen wij met enige regelmaat tijd in voor (meditatie) stilzitten /of liggen.

## Start: Najaar 2020

- Maandag 31 augustus
- Dinsdag 1 september
- Donderdag 3 september

## Yoga lestijden Beverwijk

<b>Maandag:</b>	<b>19.30 - 20.30 uur</b>	<b>door Jan</b>
<b>Maandag:</b>	<b>20.30 - 21.30 uur</b>	<b>door Jan</b>
<b>Dinsdag:</b>	<b>19.00 - 20.00 uur</b>	<b>door Ineke</b>
<b>Dinsdag:</b>	<b>20.00 - 21.00 uur</b>	<b>door Ineke</b>
<b>Donderdag:</b>	<b>19.30 - 20.30 uur</b>	<b>door Jan</b>
<b>Donderdag:</b>	<b>20.30 - 21.30 uur</b>	<b>door Jan</b>

Wij wensen je een prettig en leerzaam Yoga seizoen 2020/2021 toe  
Ineke en Jan Langedijk



Yoga en Tai Chi School Kennemerland

## **Een kleine impressie van de Tai-Chi lessen deze zomer in Haarlem en in Beverwijk**

Ondanks alle belemmeringen van de corona regels, hebben wij heel fijne buiten lessen gehad, zowel in Haarlem als in Beverwijk. In de laatste week van juli is de laatste buitentraining.

Nu staan wij voor de binnen lessen Yoga en Tai Chi.

Met de nodige maatregelen gaan wij weer volop genieten om met elkaar de Yoga en Tai Chi weer op te pakken in onze wekelijkse lessen in de zalen Haarlem en Beverwijk!

### **Tai-Chi in Haarlem**



## Tai-Chi in Beverwijk



*de Yoga en Tai Chi 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
- verbeteren van de bloedsomloop

*Vind in Yoga als in de Tai Chi ontspanning:*

Met het beoefenen van Yoga en Tai Chi wordt het lichaam in staat gesteld zich zowel fysiek als psychisch te verbeteren.

Men gaat hierbij uit van het zelf genezend vermogen van het lichaam.

Veel hedendaagse aandoeningen kunnen worden toegeschreven aan stress en spanning.

Het doel is, zowel in de Yoga als Tai Chi zorgt o.a. voor een heerlijke ontspanning en het stimuleren van een natuurlijk evenwicht in het lichaam.

Graag tot ziens en met vriendelijke groeten,

Jan Langedijk

## **Algemene locatie en contact informatie Yoga en Tái-Chi school Kennemerland:**

**Tai-Chi docent:** Jan Langedijk  
**Yoga docenten:** Jan en Ineke Langedijk  
**Telefoon:** 0255-536556  
**E-mailadres:** [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)  
**Website:** [www.taichikennemerland.nl](http://www.taichikennemerland.nl)

**Inschrijven voor de lessen is niet nodig, gewoon komen**

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

**Kosten: 12 lessen Tai Chi zijn € 95.-**

**Extra Tai-Chi lessen: Voor ieder extra les blok van 12 lessen  
zijn de kosten € 50,--**

**Betaling: contant bij aanvang / of per bank**

Betaling per bank

ABN/AMRO **rek.** NL19ABNA0454143354

t.n.v. J.M. Langedijk- Velsen Zuid

graag met vermelding of waarvoor het gestorte geld van toepassing is.

**Cursuslocatie Beverwijk:**

Centrum voor Yoga & Tái-Chi

Raamveld 59 lokaal 2

**Cursuslocatie Haarlem:**

Gymzaal Beatrixschool

Blinkertpad 3