



Nieuwsbrief



Yoga en Tái Chi Kennemerland

Van harte welkom in het Yoga en Tái Chi seizoen najaar 2021

Je herkent elkaar niet meer na zo'n lange periode....

Hier de nieuwsbrief op het gebied van Yoga en Tái Chi.

Inleiding door Jan Langedijk

In deze nieuwsbrief een terugblik met hoogtepunten van de zomer en een vooruitblik op september tot en met december 2021 met agenda tips voor 2022.

Wat er allemaal komen gaat op het gebied van Yoga en Tái Chi, zoals: ontmoetingsdagen, workshops, concerten en de Yoga & Tái-Chi kerstviering en lezing.



YOGA & TAI CHI SCHOOL KENNEMERLAND

Terugblik

op de zomermaanden

Tái-Chi zomerpark, Haarlem - Beverwijk.

Na veel thuis zitten, konden we eindelijk beginnen met de Táí-Chi. Eerst in Haarlem 8 binnen lessen, daarna tot half augustus buiten op de woensdag. In Beverwijk 10 lessen alleen buiten op de maandag.

In de buiten lessen hebben wij de 18 vorm Qigong beoefend en de Táí-Chi Bamboe stok vorm Zhu Dao. Deze stokvorm is van oudsher gemaakt voor de monniken van het Boeddhistische Shaolin klooster en Taoïstische Wudang kloosters. Deze Bamboe stok is zeer geschikt om je pezen, spieren en ge-



wrichten te versterken. Verder hebben wij ons verdiept in het beoefenen van de grondbeginselen Wu Chi- houdingen en het zen-lopen met o.a. de balrollen Qigongs. Zo kunnen wij weer terug kijken op geslaagde en energievolle Táí-Chi zomerpark trainingen in Haarlem en Beverwijk.

Yoga lessen hervat in Beverwijk

In juni mochten we gelukkig weer de Yoga lessen hervatten. Het was na te lange tijd geen Yoga gegeven te hebben een verademing de leerlingen weer te begroeten. En na de vraag gaan we door in de maanden juli en augustus, was het antwoord “graag”. Fijn dat iedereen spontaan weer de Yoga oppakte. Onze dank daarvoor! Ten slotte, als je 30 jaar op een plaats Yoga geeft wordt het wel een stuk van je leven! Lieve Yoga vrienden bedankt voor jullie spontaniteit en vertrouwen in ons. Docent Ineke en Jan.



Park zomertranig Táí-Chi Hoofddorp is voortgezet!



Anja Adriaansen, leerling van Jaap Schaap, is afgelopen zomer doorgedaan met de Táí-Chi park-training in Hoofddorp op de dinsdagavond. Plaats: Haarlemmermeersé Bos. Achter de parkeerplaats van Claus Party Hous. Het antwoord op de vraag aan Anja om door te gaan: “Het was ontzettend fijn en dankbaar om te doen. Ik ben dan ook van plan om in 2022 de zomer parktrainingen weer te doen”. Dit is geweldig nieuws.

Voor verdere informatie: Jan Langedijk j.langedijk@planet.nl

Tái-Chi stop Hoofddorp



Helaas heeft docent Jaap Schaap, na 9 jaar Táí-Chi les gegeven te hebben in Hoofddorp, Yang Táí-Chi School Hoofddorp beëindigd. Jammer, maar de huidige tijd en situatie bracht Jaap tot deze beslissing. Jaap was jaren aangesloten bij onze Táí-Chi school Kennemerland en heeft veel gedaan op verschillende gebieden om de Táí-Chi hoog in het vaandel te houden. Een fijne docent en Táí-Chi vriend.

Stilletje hopen we dat docent Jaap Schaap de Táí-Chi weer oppakt.

Dank Jaap voor al je goede zorgen.





Geslaagde workshops in Spaarnwoude



Acht deelnemers voor de Speervorm.

De vorm die je in deze workshop leert heeft 21 bewegingen. Je kunt de basis daarom makkelijk in 2 dagdelen leren. Met de Tái Chi solo-vorm worden je benen flink getraind. In de handen en armen ontwikkel je gevoeligheid en coördinatie. Met de Speervorm worden je armen ook op kracht en accuratesse getraind. Ook leer je om de bewegingen sterk vanuit de Dan Tien uit te voeren.

Hetgeen je leert in de Speervorm, zal een groot verschil maken in de beoefening van de lege hand vorm. Het is allemaal gelukt en hebben genoten en nu blijven oefenen!



Vakantie bericht van Karen Tanner

uit Haren

Chinese Tuin

Een oud Chinees gezegde luidt: 'In de hemel is het paradijs, op aarde zijn Hangzhou en Suzhou'. De eeuwenoude tuinen van Suzhou, die als de mooiste van China worden beschouwd, hebben als voorbeeld gediend voor de Chinese tuin in de Hortus.

Tijdens de Ming-dynastie lieten rijke kooplieden en ambtenaren grote privétuinen aanleggen. Hier trokken ze zich terug om zich te wijden aan de natuur, schilderen en dichten. De Chinese tuin in Haren is ook zo'n tuin waar je heerlijk weg kunt dromen. De tuin is zo ontworpen dat er elk jaargetijde iets in bloei staat en ook 's winters heeft de tuin een prachtige uitstraling.

De Tuin van het Thee maken, het Duizend Dingen Paviljoen, het Kreunen van de Draak Theehuis, het Pad door het Bos van de Eeuwige Bamboe en het Meer van de Rode Karpers met het Eiland der Geliefden. De Chinese tuin ontving bij de opening in 1995 door H.M. koningin Beatrix de naam: Het Verborgene Rijk van Ming. De Chinese tuin is maar liefst 6200 vierkante meter (plus-minus 62×100 meter) groot. Het was geweldig daar, ook nog Táí-Chi gedaan samen met Eric.

Door Karen Tanner





Agenda 2021

Yoga & Táí-Chi



Lezing en uiteenzetting over Cranio-Sacraal Therapie

Door Monique v.d. Putten Cranio sacraal therapeut.

Zij geeft een lezing en demonstratie, met als onderwerp.

Wat is cranio sacraal therapie? Cranio sacraal therapie helpt bij vele klachten, zoals; mensen die last hebben van vermoeidheid of stress, van rug- en nekklachten, migraine, burn-out, slaapstoornissen en emotionele klachten, enz.

Cranio Sacraal therapeut Monique heeft veel kennis en meer dan dertig jaar ervaring!

(Locatie, datum en tijdstip wordt nog bekend gemaakt).



Workshop

voor de Yoga en Táí-Chi

Het Zen Staan & Lopen en klankschaal meditatie

zondag 7 november 2021

Het Zen staan en lopen is een oefening van de 'zachte school'. Het werd door meester Sawai (Hsing-I) beschouwd als een der beste oefeningen om Chi tot ontwikkeling te brengen. Zen-staan en lopen is een meditatie- oefening en heeft grote waarde voor de gezondheid. We sluiten de middag af met de Klankschaal meditatie in een cirkel. Ieder pakt een schaal en neemt plaats in de cirkel, waarna de meditatie begint. Denk aan: zaal schoenen en makkelijk zittende kleding. (Een middag van innerlijke rust.) O.l.v. Jan Langedijk



Tijd: 12.00 tot 15.30 uur

Kosten € 25.-

Inschrijving na betaling: contant / of per bank

Adres: Blinkertpad 3 Beatrixschool Haarlem

Informatie: 0255 536556 e-mail j.langedijk@planet.nl

Kerst & Oud en Nieuw

Tái-Chi avond 2021 - 2022

Vrijdag 17 december

Kerst en het Nieuwe jaar. Zoals ieder jaar gaan wij traditie getrouw een sfeervolle kerst & oud en Nieuwjaars Táí-Chi avond houden.

Programma

Er wordt gewerkt met passende muziek, zachte CHI KUNG sessies een KLEUREN- MEDI- TATIE over de 5 elementen met de 5 HELENDE KLANKEN CHI KUNG en TAO gedichten. We eindigen natuurlijk met ontspanning en zoals gewoonlijk, met het TIBETAANSE KLANK- SCHALENCONCERT, GONGEN en de siersteen met wenskaartjes en traditionele krentenmik met kruidenthee.

Voor de cursisten van de locatie Haarlem, Beverwijk en Hoofddorp

Locatie: De Beatrixschool Blinkertpad 3 Haarlem

Tijden: Van 19.30 tot 21.30 uur zaal open om 19.00 uur

Kosten: € 15.--

Inschrijven: Opgeven bij Jan

Betalen: Per bank of in de zaal. Bij betaling contant, krijg je een bon mee

Meenemen: Eventueel een slaapzak of plaid en denk makkelijk zittende kleding. Een Mat is aanwezig

Informatie: Jan Langedijk 0255 536556 j.langedijk@planet.nl

Ik wens je een fijne en sfeervolle avond, met inspiratie voor het nieuwe

Tái-Chi jaar 2022

Jan

Shaolin – driedaagse Haarlem

Dinsdag 28, woensdag 29 en donderdag 30 december 2021

De laatste dagen van december, in de Beatrixschool Blinkertpad 3 Haarlem

van 08.00 uur tot 09.30 uur (zaal open vanaf 7.40 uur + stilte meditatie tot 7.55 uur)

Kosten driedaagse € 35.-

De jaarlijkse drie daagse met de Shaolin oefeningen onder leiding van Jan Langedijk

Driedaagse methodes geeft je een vernieuwde energie voor 2022!

Programma

Yi Jin Jing methode, 12 spierversterkende oefeningen.

Ba Duan Jin methode, 8 zijde oefeningen (lichte oefeningen).

Hêng Hâ (ontspan- hoofd- maag- buik oefeningen)

Ontspanning-Jing meditatie van Fang Song Gong (Het begrip Jing is Stilte)

Voor een ieder die zijn lichaam en geest jong wil houden!

Deze methodes zijn zeker al 800 jaar in China in praktijk.

Deelnamen op inschrijving bij Jan. j.langedijk@planet.nl of bel. 0255-536556

Yoga & Táí-Chi lesoverzicht seizoen 2021

september t/m december
in Haarlem & Beverwijk

Start Táí-Chi lessen	Tijd	Les	Locatie
Maandag 06-09	18.15 - 19.15 uur	Táí-Chi open les	Beverwijk
Woensdag 08-09	17.30 - 18.30 uur	Táí-Chi open les	Haarlem
	18.45 - 19.45 uur	Táí-Chi open les	Haarlem
	20.00 - 21.00 uur	Táí-Chi vervolg	Haarlem
Donderdag 09-09	18.15 - 19.15 uur	Táí-Chi open les	Beverwijk
Vrijdag 10-09	19.00 - 20.00 uur	Táí-Chi open les	Haarlem
	20.15 - 21.15 uur	Táí-Chi open les	Haarlem
Zaterdag 11-09	09.00-10.00 uur	Táí-Chi 43 vorm open les	Haarlem
	10.20-11.20 uur	Táí-Chi 43 vorm open les	Haarlem

De Táí-Chi lessen in Haarlem

Programma

Open Táí Chi Tijd	Táí-Chi lessen - woensdag 12 lessen voor gevorderden - 37 vorm, Chi Kung 18 vorm, korte stok 17.30-18.30 uur + 17.15 uur korte 32 waaivorm
Open Táí Chi Tijd	Táí-Chi lessen - woensdag 12 lessen, voor gevorderden - 37 vorm, lange 52 waaivorm, lange stok 18.45-19.45 uur
Open Táí Chi Tijd	Táí-Chi lessen - woensdag 12 lessen, voor half gevorderden -37 vorm 20.00-21.00 uur
Open Táí Chi Tijd	Táí Chi lessen – vrijdag 12 lessen voor gevorderden - 37 vorm, korte 32 waaivorm, lange stok 19.00-20.00 uur
Open Táí Chi Tijd	Táí-Chi lessen – vrijdag 12 lessen voor gevorderden - 37 vorm, zwaard, Sabel, lange stok 20.15- 21.15 uur

Open	Tái-Chi lessen - zaterdag
Tái Chi	12 lessen voor gevorderden 43 vorm, sabel, zwaard, lange stok
Tijd	09.00-10.00 uur
Open	Tái-Chi lessen - zaterdag
Tái Chi	12 lessen voor gevorderden 43 vorm, sabel+..
Tijd	10.20-11.20 uur

De Táí-Chi lessen in Beverwijk

Programma

Open	Tái-Chi lessen - maandag
Tái Chi	12 lessen gevorderden -37 vorm - Chi Kung sessies – korte stok
Tijd	18.15-19.15 uur
Open	Tái-Chi lessen - donderdag
Tái Chi	12 lessen, gevorderden - 37 vorm - lange 52 waaivorm
Tijd	18.15-19.15 uur

De Yoga lessen in Beverwijk

Centrum Raamveld 59 te Beverwijk

Lestijden Beverwijk

maandag	06-09	19.30-20.30 uur	door Jan
		20.30-21.30 uur	door Jan
dinsdag	07-09	19.00-20.00 uur	door Ineke
		20.00-21.00 uur	door Ineke
donderdag	09-09	19.30-20.30 uur	door Jan
		20.30-21.30 uur	door Jan

Een plezierige een leerzame Yoga en Táí-Chi seizoen gewenst
Ineke en Jan Langedijk.

Informatie adres:

J. Langedijk

Zijkanaal B weg 30 B

1981 LP Velsen Zuid

Telefoon: 0255-536556

E-mail: j.langedijk@planet.nl

Ook voor een aanvraag van de nieuwsbrief.

www.taichikennemerland.nl

www.yogakennemerland.nl