

Cursus 2015 – 2016 – Cursusproject Vinkenveen

5. Taiji voor halfgevoerde en geïnteresseerden

De Kunst van Bewegen: Taiji en Qigong zijn traditionele Chinese gezondheidssporten, die tegenwoordig overal ter wereld worden beoefend. Door de waarneembare gezondheidseffecten houden steeds meer erkende organisaties zich bezig met wetenschappelijk onderzoek. "Aandacht" en "concentratie" zijn de sleutelfactoren die de Chinese sport onderscheiden van onze westerse oefeningen. Bewegen boekt opmerkelijke resultaten zoals verbetering van de bloedsomloop, het zelf leren "ontstressen" en spierversterking. In een ontspannen sfeer worden de bewegingen in een afgesproken volgorde uitgevoerd. Er wordt aandacht besteed aan bewust/onbewust bewegen, ademen, lopen, staan en zitten. Kort samengevat: door de eenvoud is het voor iedereen mogelijk aan deze sport mee te doen.

12 woensdagen: 19.00 – 20.00 uur
datum: 16-23-30 sept, 7-14-21-28 okt, 4-11-18-25 nov, 2 dec
o.l.v.: Cora van Geel
plaats: De Boei, Vinkeveen
cursuskosten: € 84,--

6. Taiji voor gevorderden

Bewegen is veranderen. De 24 yang Taijiquan bewegingsvorm werd ontwikkeld in 1956 door Professor Li Tian Ji, Hij werd ook wel de vader van de moderne stijlen genoemd. Het bevat alle essentiële elementen en bewegingen van de Traditionele 108 Yang stijl van Yang Cheng Fu. Door lange tijd bezig te zijn met bewust bewegen kan men een betekenisvolle mentale en fysieke ontwikkeling ervaren. Het stimuleert ons welzijn zodat wij voldoende positieve energie (Qi) overhouden voor het dagelijks leven. Tijdens deze vervolgcursus maak je kennis met de veelzijdigheid van de Taijiquan in al haar facetten zoals: meditatief bewust bewegen – de eenvoud, door de oefening te herhalen – bewegen in samenspel met ademen, met andere woorden: maak kennis met een nieuwe uitdaging! Instromen is mogelijk voor Taiji'ers met een half jaar ervaring.

12 woensdagen: 20.15 – 21.15 uur
datum: 16-23-30 sep, 7-14-21-28 okt, 4-11-18-25 nov, 2 dec
o.l.v.: Cora van Geel
plaats: De Boei, Vinkeveen
cursuskosten: € 84,--

Informatie: www.cursusproject.nl

Aanmelden: vrijdag 4 september 2015

Tijd: 19.30-21.00 uur

Plaats: De Boei Kerklaan 32 – 3645 EV Vinkenveen