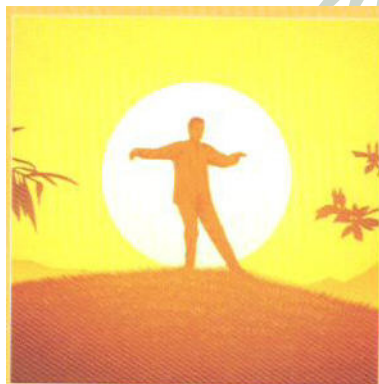


T'ai Chi Ch'uan



Individuele Coaching
Groepstrainingen
Workshops
Cursussen
Bedrijfstrainingen

Meer informatie en aanmelding:

Jos kleijnen, coach en trainer

www.jkstrainingen.nl

jwmkleijnen@hetnet.nl

06-19012464

Kvk.nr. 12064894

Korte omschrijving

T'ai Chi Ch'uan is een Chinese bewegingskunst die berust op een eeuwenoude traditie. De oefenvorm combineert beweging, aandacht, meditatie en vechtsport. Door de zachte en rustige manier van bewegen is de vorm uitstekend geschikt voor mensen van alle leeftijden. De opeenvolgende bewegingen vloeien dusdanig samen, dat rust en beweging van lichaam en geest in gelijke mate geoefend worden.

T'ai Chi Ch'uan heeft niet alleen een positieve uitwerking op de spieren, de pezen, het bindweefsel en de gewrichten, maar ook een regulerende invloed op de organen.

Het is een fantastische oefenvorm om lichaam en geest met elkaar in overeenstemming te brengen en beide harmonisch te ontplooien.

Begeleider

Jos Kleijnen

heeft vanaf 1976 tot 1986 een aantal vechtsporten beoefend, waaronder met name Kyokushinkai en Shotokan Karate. Vanaf 1996 volgt hij de korte Yang vorm van T'ai Chi Ch'uan bij Gijs Vorstermans. Sinds najaar 2001 geeft hij les in intuïtieve ontwikkeling, innerlijke kracht en T'ai Chi Ch'uan. Hij is o.a. Advanced Trainer Rots&Water, Register Docent Gevaarsbeheersing, hNLP Practioner en EFT-trainer. Hij volgt nog steeds lessen in T'ai Chi, Chenghsin (=waar zijn) en Gevaarsbeheersing.

T'ai Chi Ch'uan

- is van oudsher een zelfverdedigingskunst die ook nog op latere leeftijd beoefend kan worden
- is een zachte, aandachtige en meditatieve manier van bewegen die heel ontspannend werkt
- is een bewegingskunst waarbij je als je regelmatig oefent vanzelf rustiger, meer ontspannen en beter in balans komt
- is een Chinese vorm van bewegen en je maakt al doende heel langzaam en heel praktisch kennis met begrippen als yin, yang, meridianen en chakra's, chi, enzovoorts...
- bij dagelijkse beoefening kan deze bewegingsvorm een aantal bijzondere effecten op je (lichamelijke) welzijn hebben: je gewrichten worden soepeler, je bloeddruk kan lager worden, je houding wordt meer ontspannen, je komt meer in balans, je komt dichterbij je lichaam, je wordt kalmer en evenwichtiger, je ademhaling verbetert, je leert meer vanuit je 'buik' te bewegen, je komt steviger op de grond te staan, enzovoorts...
- Om te beginnen met T'ai Chi Ch'uan is je interesse belangrijker dan een goede lichamelijke conditie.

Waar?

Swalmen, Lambertusschool, vanaf do. 13 sept. 2018
Venray, WOC 't Schöpke vanaf di. 18 sept. 2018
Venlo, Stichting Groenewold vanaf di. 18 sept. 2018
Venlo, Stichting Groenewold vanaf wo. 26 sept. 2018

Instroom vanuit andere groepen is mogelijk. Bel even...
Op verzoek ook voor maatwerktrainingen/workshops
Er bestaat ook een schoolfolder voor T'ai Chi/Chi Kung.

Natuur Specials 2018/19

Korte omschrijving

Even helemaal weg van alle drukte, stress en onduidelijkheid. Alle tijd om jezelf weer te leren kennen. Onder begeleiding van mijzelf en/of 1 of meer gastdocenten.

7/9-10/9 Bos- en Bomen3Daagse NP De Meinweg
6/10/18 Terugkomdag Bos- en Bomen in NPDM
21/12/18 WinterZonnewendeWake Bosberggebied
25+26/05 Bos- en Bomen-2-daagse NP De Meinweg
27/06-01/07 Bos- en Bomen-5-daagse NP De Meinweg

Rots&Water Geheimen van T'ai Chi Gevaarsbeheersing

Korte omschrijving

Via psycho-fysieke SOVA-trainingen leren ouders en kinderen beter samen te werken en op te komen voor elkaar onder druk en bij plagen/pesten/agressie.

D.m.v. speciale oefeningen verbetert je contact met je lichaam. Vanuit dit lichaamsbesef werk je naar zelfinzicht en zelfbesef. De oefeningen zorgen vanzelf voor meer energie, focus en kracht. Deze effecten worden versterkt door het werken met anderen.

Welk programma?

De technieken komen o.a. uit T'ai Chi, Rots&Water, Marietje Kessels, Zelfverdediging voor man/vrouw

Waar?

R&W Venlo, Groenewold 12x vanaf wo. 26 sept. 2018
GTC, Venlo, 't Groenewold 14x vanaf wo. 16 jan. 2019
GB, Venlo, 't Groenewold 6x vanaf wo. 15 mei 2019
Op verzoek in regio Venlo, Venray, Sittard, Roermond

Tao-3-5-7-Daagse

Korte omschrijving

Een verzameling van de mooiste, meest ingrijpende, Taoïstische oefeningen. Juist voor nieuwkomers, herhalers en beginners.

Tao3Daagse Weerbaarheid: vr. 28 sept t/m za. 30 sept.

Gevaarsbeheersing Omgaan met Agressie

Korte omschrijving

Lichte, eenvoudige technieken uit gevaarsbeheersing en zelfverdediging voor vrijwilligers om tegenstanders te neutraliseren en onder controle te houden.

Waar?

Venlo, Stichting Groenewold 6x vanaf wo. 15 mei 2019
Op verzoek in regio Venlo, Venray, Sittard, Roermond

Transformatieweekendes

Korte omschrijving

We spelen het transformatiespel onder begeleiding.

Hoe kun je dit spel spelen?

Je speelt 2-3 dagen met 4 personen in dagdelen van 3 uur. Elke deelnemer krijgt een volledige lijst met resultaten, antwoorden, inzichten, belemmeringen, engeleninformatie mee naar huis. Op elk gespeeld niveau, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Waar?

Alleen op speciaal verzoek als Coaching/Ind. begeleiding.

Helende Tao Chi Kung

Korte omschrijving

De tijd waarin we leven, vol stress, oppervlakkigheid, prestatiegerichtheid en individualisme maakt dat we geestelijk en lichamelijk vervuilen. Wij werken met speciale lichaams-oefeningen, meditaties en energie-oefeningen voor een betere balans, schonere energie-circulatie en meer kracht. Het accent ligt vooral op schoonmaken/schoonhouden van het lichaam.

Onderdelen

Vaste onderdelen zijn schoonmaak-oefeningen (=Chi Kung), de 6 Chinese helende klanken, speciale energie-oefeningen en chinese meditatieve visualisaties voor een optimale energiedoorstroming.

Waar?

Stichting Groenewold Venlo-Centrum
HT-wekelijks, iedereen, vanaf wo. 26 sept. 2018, 17.45
HT-energetische bescherming, vanaf wo. 16 jan. '19
HT-Innerlijke Kracht, vanaf wo. 15 mei '19, 17.45 uur
HT-Top-weekeinde, 27, 28 okt. 2018
HT-Begin-weekeinde, 10, 11 nov. 2018
Op speciaal verzoek als maatwerktraining of workshop

Emotional Freedom

Korte omschrijving

Emotional Freedom Techniques is een zelfhulp methode die razendsnel en heel effectief werkt bij talloze klachten.

Welk programma?

Je stimuleert bepaalde energiepunten op het lichaam terwijl je je concentreert op het probleem. Je gebruikt de nieuwste technieken uit onze kennis van de hersenen en hun verbindingen, uit het Chinese meridiaan systeem en uit affirmaties en visualisaties. Het werkt snel en blijvend. Na enige oefening kun je alles zelf toepassen.

Waar?

Alleen op speciaal verzoek als Coaching/Ind. begeleiding