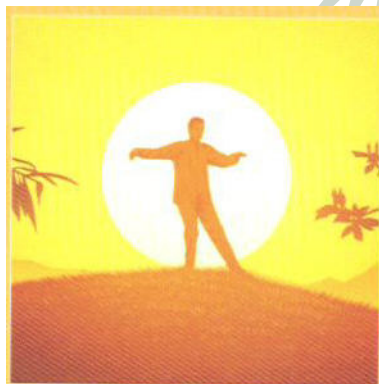


T'ai Chi Ch'uan



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?

Venray, WOC 't Schöpke vanaf di. 15 jan. 2019
Venlo, Stichting Groenewold vanaf di. 15 jan. 2019
Venlo, Stichting Groenewold vanaf wo. 16 jan. 2019
Venlo, Stichting Groenewold vanaf wo. 13 mrt. 2019
Swalmen, Lambertusschool, vanaf do. 17 jan. 2019

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.

Tao van de natuur

(Magische Natuurbeleving 2019)

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.

Natuurbeleving, -meditatie en -magie:

Ik ben in 1961 geboren op 'De Hout'. Tegenwoordig is dat een natuurreservaat bij Swalmen.

In het zomerseizoen (van mei tot en met september) werk ik, zoveel mogelijk, met mensen en kinderen in de natuur. Van kleine wandelingen tot en met complete 5-daagse natuurtrainingen. Dat doe ik eigenlijk al van kinds af aan. De laatste 10 jaar via grotere trainingen.

01/05 EikenKracht-KrachtPlekkenTocht NPDM
11/05 Kracht van Bomen Dagtraining NPDM
25+26/05 Bos- en Bomen-2-daagse NP De Meinweg
21+22/06 ZomerZonnewendeWake NP De Meinweg
27/06-01/07 Bos- en Bomen-5-daagse NP De Meinweg
13/09-15/09 Bos- en Bomen-3-daagse NP De Meinweg

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?

Op speciaal verzoek als Coaching/Ind. begeleiding.

Tao van de KrijgsKunst

(Weerbaarheid, Veiligheid en Saamhorigheid)

Rots&Water T'ai Chi Weerbaar Omgaan met Agressie Gevaarsbeheersing

Korte omschrijving

Via psycho-fysieke trainingen leer je beter samen te werken en op te komen voor jezelf en 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?

Op verzoek in regio Venlo, Venray, Sittard, Roermond

Tao-2-3-5-7-Daagse

Korte omschrijving

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

Tao2Daagse Weerbaarheid: vr. 28, za. 29 sept., Swalmen

Tao van de Gezondheid

(Weerbaarheid, Gezondheid en Innerlijke Kracht)

Helende Tao Chi Kung Tai Chi 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, meditatie 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. 16 jan. 2019, 17.45
HT-Begin-weekeinde, 16-17 mrt 2019
HT-Top-weekeinde, 6-7 apr. 2019
HT-energetische bescherming, vanaf wo. 16 jan. '19
HT-Innerlijke Kracht, vanaf wo. 15 mei '19, 17.45 uur
Op speciaal verzoek als maatwerktraining of workshop

Individuele Coaching

Telkens verbaas ik mij over de enorme groei en moed die mensen vertonen als ze opnieuw in contact komen met hun eigen kracht. Ze verrassen mij door de snelheid waarmee ze veranderen, groeien en hun leven weer in eigen handen nemen.

Op basis van meer dan 30 jaar ervaring kan ik tal van werkvormen inzetten. Met als resultaat een vaak verrassend snelle verbetering en groei.