



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer  
E: [jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)  
I: [www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)  
M: 06-19012464  
Kvk. nr: 12064894

# T'ai Chi Ch'uan

## Rust, ontspanning en flexibiliteit

Oudere deelnemers voelen zich fitter en beter

Spieren en skelet werken soepeler

Hart-, vaatstelsel en zenuwstelsel wordt gezonder

Verbeterd de ademhaling en vermindert symptomen van stress

(De gezondheidseffecten van T'ai Chi zijn tijdens grote onderzoeken in de Verenigde Staten bevestigd.  
(Atlanta, Georgia, VS van 1989 tot 1996; Toronto, Canada, 1984; Illinois, V.S. 1989; 1992))



Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong. (Haiku Sw. J. Ekin)





Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer  
E: [jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)  
I: [www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)  
M: 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 tot op zeer hoge leeftijd.

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 ontplooiën.

### **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 praktisch kennis met begrippen als yin, yang, meridianen en chakra's, chi, enzovoorts...
- de gezondheidseffecten van T'ai Chi zijn tijdens grote onderzoeken in de Verenigde Staten bevestigd. (Atlanta, Georgia, VS van 1989 tot 1996; Toronto, Canada, 1984; Illinois, V.S. 1989; 1992)
- Om te beginnen met T'ai Chi Ch'uan is je interesse belangrijker dan een goede lichamelijke conditie.

### **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. gecertificeerd trainer Rots&Water (=Psychische en lichamelijke weerbaarheid) en NLP Practitioner. Hij volgt nog steeds lessen in T'ai Chi, Tendoryu Aikido (=de weg van harmonie en levenskracht) en Chenghsin (=waar zijn).

Hij geeft ook speciale kindertrainingen Rots & Water en via Marietje Kessels Projecten via de GGD-NML en jeugdwerk.

Via de Volksuniversiteiten Venlo en Venray biedt hij ook cursussen weerbaarheid en gezondheid voor ouderen aan.

### **Waar?**

Tegelen, Volksuniversiteit Venlo e.o. op woensdagavonden

Venlo, Stichting Groenewold, op dinsdagavonden

Venray, Volksuniversiteit Venray e.o. op dinsdagochtenden

Swalmen, Bs Lambertus, op donderdagavonden

Op speciaal verzoek voor maatwerktrainingen en workshops

Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong. (Haiku Sw. J. Ekin)

