



NIEUWSBRIEF

Cursusproject

Abcoude-Baambrugge

We zijn het jaar feestelijk begonnen met onze eerste Nieuwjaarsreceptie – een goed idee volgens velen. Begin januari is huis-aan-huis een flyer verspreid met de activiteiten voor de periode januari t/m juni 2019. In die flyer staan zowel activiteiten uit het boekje waar nog plaats voor is, als nieuwe activiteiten en activiteiten waarvoor wachtlijsten waren. De flyer leverde veel nieuwe inschrijvingen op.

Voor deze nieuwsbrief heeft Didi Wendy van Kessel geïnterviewd. We geven tevens een overzicht van activiteiten in maart en april waar nog plaats voor is. Verslagen en foto's van activiteiten die geweest zijn vindt u op onze [Facebook-pagina](#).

Interview met Wendy van Kessel *door Didi Garssen*

Wendy van Kessel geeft op [17 maart](#) een proefles tai chi tao & qi gong. Ook u bent van harte welkom!

Waarom ben je tai chi & qi gong gaan doen?

Ik deed eerder een vechtsport (shorinji kempo) maar toen ik moeder werd ging ik op zoek naar iets rustigers. In 2008 kwam ik via het Cursusproject in contact met Jenny Wesly die toen tai chi gaf. Ze haalde me over een proefles te gaan doen en na één les was ik verkocht. Deze tai chi-vorm sprak me erg aan.



Wat is het verschil tussen tai chi en qi gong?

Qi betekent 'levensenergie' en gong betekent 'werken' – het is dus werken met levensenergie. Tai chi betekent 'uiterste, opperste energie'.

Tai chi & qi gong brengt harmonie in lichaam, ziel en geest; brengt zachtheid en het brengt je in balans. Ook letterlijk trouwens: tai chi wordt vaak geadviseerd als training voor valpreventie bij bijvoorbeeld ouderen. Het is bekend dat je balans verbetert met tai chi.

Zijn er meer medische redenen om tai chi te gaan doen?

Tai chi brengt je in een staat van zijn waarin je moeiteloos kunt bewegen in lijn van eb en vloed, zoals de elementaire cycli in de natuur is en werkt zeker bij ziekte. Het versterkt namelijk je weerstand.

Ik heb mogen ervaren dat iemand met Parkinson stopt met trillen zodra ze de met de oefeningen meedeed en dat bleef dan de hele dag zo. Maar ook helpt tai chi bij burn-out, om je energie te hervinden.

In een sportschool gaat het vaak om presteren, in tai chi volg je je eigen kunnen. Tai chi lijkt eigenlijk op een mini-vakantie: heerlijk alles loslaten en ontspannen!

Lijkt tai chi op yoga?

Bij yoga maak je meer gebruik van spieren en pezen, en zijn de bewegingen statisch. Tai chi is gericht op de energiestroom en hier zijn de bewegingen langzaam en vloeiend, Het wordt ook wel meditatie in beweging genoemd. Ook zijn partneroefeningen in tai chi fijn om te doen. Tijdens deze oefeningen ervaar je dan hoe het is om in balans met iemand in contact te komen. Vanuit het yin-yangprincipe kun je daarmee spelen.

Waarom heet het tai chi tao en niet gewoon tai chi?

Er zijn verschillende vormen waarvan tai chi chuan, de meer martiale vorm, is de meest bekende is in het Westen. De vorm die ik doceer is het tai chi tao; deze vorm is gebaseerd op de vijfelementenleer en meer gericht op welzijn en gezondheid.

Heb je ervoor gestudeerd?

Jazeker, ik ben eerst in de leer geweest bij mijn tai chi-meester Jenny Wesly. Daarna heb ik de opleiding 'Tai chi en de vijfelementenleer' gedaan en ik volg regelmatig workshops in de vorm tai chi choice van tai chi-meester Martin Wessels.

Op dit moment ben ik bezig met de opleiding 'Meridiaan qi gong in een moderne jas' waarin de traditionele Chinese geneeskunde de Westerse geneeskunde ontmoet. Het is een combinatie van fysiotherapie, acupunctuur en psychologie, uitgerold over het Chinese meridiaanstelsel.


Kan iedereen tai chi doen?

Ja, het is voor iedereen geschikt, ongeacht souplesse of conditie. Alle oefeningen kunnen namelijk ook zittend worden gedaan.

Activiteiten maart en april 2019

U kunt voor deze activiteiten inschrijven via de website: www.cursusproject-abcoude.nl

Activiteit	Tijd & plaats	Nadere informatie
Een eigen bedrijf in drie stappen lezing door David Uijl	Dinsdag 12 maart 20:00 uur – 21:30 uur Abcoude: Angstelborgh, Dorpszicht 22	cursuskosten € 8,50 Ulla Neuhaus 06 2231 8307
Nationale opera en ballet rondleiding door een medewerker van de Stopera 	Donderdag 14 maart 11:00 uur – 12:15 uur Amsterdam: Stopera, Amstel 3	cursuskosten € 10,00 Ans Poons 0294 77 97 92

Activiteit	Tijd & plaats	Nadere informatie
<p>Tai chi tao & qi gong workshop van Wendy van Kessel</p>	<p>Zondag 17 maart 14:00 uur – 15:15 uur</p> <p>Abcoude: Yoga in Abcoude Hollandse Kade 3</p>	<p>cursuskosten € 8,50</p> <p>Josje Boeijink 0294 28 32 85</p>
<p>Paasschuim maken workshop van Dus Versloot</p> 	<p>Dinsdag 19 maart 19:30 uur – 22:00 uur</p> <p>Baambrugge: Beatrixstraat 7</p>	<p>cursuskosten € 10,00</p> <p>Ans Poons 0294 77 97 92</p>
<p>Zingen met een professional masterclass van Viktoria Pankratova</p> 	<p>Zondag 31 maart 15:00 uur – 16:30 uur</p> <p>Abcoude: Piet Mondriaangebouw Broekzijdselaan 46</p>	<p>cursuskosten € 8,50</p> <p>Ulla Neuhaus 06 2231 8307</p>
<p>Decoratelier Nationale opera en ballet rondleiding door een medewerker van het decoratelier</p>	<p>Donderdag 11 april 11:00 uur – 12:30 uur</p> <p>Amsterdam Zuidoost: Kollenbergweg 1</p>	<p>cursuskosten € 10,00</p> <p>Ans Poons 0294 77 97 92</p>

Activiteit	Tijd & plaats	Nadere informatie
<p>Creativiteit en keuzes op ons levenspad workshop van Adeline Kuiken</p>	<p>Donderdag 11 april 11:00 uur – 12:30 uur</p> <p>Abcoude: Angstelborgh, Dorpszicht 22</p>	<p>cursuskosten € 10,00</p> <p>Inge van Hees 06 4274 0116</p>
<p>Anna en William Singer lezing door Helen Schretlen</p>	<p>Dinsdag 16 april 20:00 uur – 22:00 uur</p> <p>Abcoude: Viscentrum, Molenweg 19</p>	<p>cursuskosten € 8,50</p> <p>Josje Boeijink 0294 28 32 85</p>
<p>Meesterwerken uit de Hermitage rondleiding door Hanneke van Rooijen-van Engen</p> 	<p>Vrijdag 19 april 14:00 uur – 15:30 uur</p> <p>Amsterdam: Hermitage, Amstel 51 (verzamelen in de hal)</p>	<p>cursuskosten € 8,50 + entree € 21 (met MJK € 3,00 toeslag)</p> <p>Inge van Hees 06 4274 0116</p>
<p>Duitse expressionisten in Singer rondleiding door Hanneke van Rooijen-van Engen</p> 	<p>Vrijdag 26 april 14:00 uur – 15:00 uur</p> <p>Laren: Oude Drift 1</p>	<p>cursuskosten € 8,50 + entree € 18 (met MJK € 3,00 toeslag)</p> <p>Josje Boeijink 0294 28 32 85</p>

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar cursusproject@kpnmail.nl. Ook wensen en opmerkingen kunt u mailen naar dit adres.