



# Taiji Zomerstage

## Taiji Zomerstage: unieke kans voor kennismaking en verdere verdieping

Opnieuw organiseert Sportclub F en F The Inner Way een meerdaagse Taiji Zomerstage. De Taiji Zomerstage is een mooie gelegenheid voor beginners om kennis te maken met Taiji en de verschillende aspecten van Taiji. Voor de gevorderde beoefenaar is het een kans op verdere verdieping en bestudering.

De Zomerstage is niet alleen een unieke kans om meerdere dagen aaneengesloten te kunnen oefenen, en aan je eigen ontwikkeling te werken, maar ook om samen met anderen trainingservaringen uit te wisselen. Waarbij naast solo-oefeningen ook ruimte zal zijn voor partneroefeningen en applicaties (bijv. pushing hands).

Bovendien is het een uitdaging om in de gedachte van de oude meesters bij het krieken van de dag te werken aan je vitaliteit en welbevinden. Daarnaast is de Taiji Zomerstage natuurlijk een perfecte gelegenheid tot het opbouwen van een extra dosis energie, zo aan het einde van de vakantie. Kortom, een weekend vol uitwisseling.

Om het geheel in de sfeer van de oude meesters te houden, wordt op zaterdagavond 25 augustus een diner georganiseerd. Op deze avond heb je de gelegenheid om je partner of introducés mee te nemen. Een introducé betaalt € 35,00 voor deelname.

### Kosten

Kosten voor deelname aan de Taiji zomerstage (bedragen zijn incl. maaltijden en verzorging):

€ 550,00 voor niet-leden.

€ 405,00 voor leden van Sportclub F en F en voor donateurs en Vrienden van Stichting Activity Foundation.

Snelle beslissers die zich vóór 1 juli aanmelden ontvangen 10% korting.

### Vitaliteitskorting

Graag stimuleren we mensen om op preventieve wijze aan zichzelf te werken. Hiertoe hebben we de vitaliteitskorting geïntroduceerd voor de deelnemers die regelmatig deelnemen aan onze workshops/stages/seminars. Op deze Zomerstage

geldt een vitaliteitskorting van minimaal 5% en maximaal 15%. Deelnemers die nog geen recht op vitaliteitskorting genieten, krijgen ter stimulering op deze Zomerstage een éénmalige vitaliteitskorting van 5%.

### Inhoud

Gedurende de driedaagse zomerstage krijgt de deelnemer de gelegenheid kennis te maken met en zich (verder) te verdiepen in verschillende aspecten van Taiji. Tijdens de stage zullen o.a. Taijiwuxigong en Taijiqian aan de orde komen.

### Taijiwuxigong

Om gelijke tred te kunnen houden met de snelheid van het moderne leven is de mens mentaal vooral bezig met uiterlijke dingen en gebeurtenissen, er is dan geen tijd meer om aandacht te besteden aan wat er van binnen gebeurt. Hierdoor zijn we niet langer in harmonie met onszelf en onze omgeving.

Taijiwuxigong biedt ons de mogelijkheid om dit natuurlijke evenwicht terug te vinden, zowel op fysiek als op emotioneel vlak, door het leren gebruiken van spontane beweging. Spontane beweging ontstaat door de aangeboren levenskracht (de dantiankracht) te combineren met de natuurlijke krachten van de aarde.

### Taijiqian

Taiji is van oorsprong bedoeld als vechtkunst. Strijders oefenden de staande houdingen om zo hun dantian (energiecentrum) te activeren. Wanneer de dantiankracht uiteindelijk vrij door hun energiekanalen vloeide, konden bekwame vechters leren deze kracht uit hun lichaam te sturen en zo te gebruiken om tegenstanders te bevechten, zelfs op een afstand.

Tegenwoordig is het doel van taijiqian verschoven van vechten naar de bevordering van gezondheid. Beoefening van Taiji is goed voor lichaam en geest. Het helpt blokkades in de energiekanalen los te maken en de circulatie van de interne vitale energie te optimaliseren. Dit brengt balans in de regulerende werking van lichamelijke functies, waardoor gezondheid en welzijn toenemen.

### Taiji-krachten

Wanneer de Taiji student op de juiste manier oefent, kan hij spontane beweging ervaren. Dit stimuleert het reinigen en openen van de energiekanalen in het lichaam.

De functie van de technieken is het opwekken en cultiveren van Taijijin, de zgn. Taiji-krachten. De belangrijkste krachten om te ontwikkelen zijn vibratiekracht, spontane bewegingskracht en mentale kracht. Zij vinden hun toepassing in gevechtssporten, maar kunnen ook zeer goed gebruikt worden voor zelfbehandeling en behandeling van anderen.

### Locatie

Healing Centre F en F The Inner Way  
Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek  
T: 0515-432030  
W: [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl)  
E : [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)

### Programma

De Taiji Zomerstage begint op vrijdagochtend 24 augustus om 06.00 uur en eindigt op zondag 26 augustus om 17.00 uur. Het programma ontvangt u bij aanvang op 24 augustus.

Het is mogelijk om te overnachten onder eenvoudige omstandigheden (eigen matras en slaapzak meenemen). Hiervoor worden geen extra kosten berekend. A.u.b. vooraf laten weten of u gebruik wenst te maken van overnachtingen i.v.m. de beperkte mogelijkheden.

### Inschrijven

U meldt zich aan door het volledig ingevulde aanmeldingsformulier vóór 20 juli 2018 op te sturen naar Healing Centre F en F The Inner Way, Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek. Langsbrengen in een gesloten enveloppe voorzien van naam en adres mag ook.

### Inschrijfformulier Taiji Zomerstage 24 - 26 augustus 2018

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon(privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Bijzonderheden/allergieën: .....

Vegetarisch  Ja  Nee

Tarief niet-lid  € 550,00

Tarief lid/donateur/vriend  € 405,00

Snelle beslisserskorting  10%

(aanmelden vóór 1 juli 2018)

Ik meld bij deze ..... introducé(s) aan voor het diner op zaterdag  
26 augustus (€ 35,00 per introducé)

Vitaliteitskorting

5%  10%  15%

Totale korting = .....

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

€ ..... -/- .....% = totale korting = € ..... af te schrijven van rekeningnummer:



T.n.v.: .....

Handtekening: .....

Plaats: .....

Datum: .....

