

# Workshop Golden Flower Fast Form

## Er is meer dan de Tai Chi vorm alleen.

Wanneer je een interne vechtkunst als Tai Chi beoefend, kom je op een gegeven moment tot de ontdekking dat er meer is dan de 'Lege Hand' vorm. Er zijn verschillende Tai Chi stijlen, wapenvormen en andere interne vechtkunsten die niet alleen anders uitgevoerd worden, maar ook een andere kwaliteit en energie genereren.

Het beoefenen van deze verschillende disciplines geeft je vanuit vele invalshoeken inzichten in de diepgaande principes van de interne vechtkunsten. Ook al beoefen je hoofdzakelijk één vorm of stijl, door andere vormen te bestuderen leer je je eigen stijl op een niveau te verdiepen die anders niet te behalen valt.

## Fast Form

In de traditionele Tai Chi familiestijlen is de langzame "lege-hand" vorm de basis voor het oefenen van de bewegingen en voor het verzamelen en cultiveren van Chi. In verschillende stijlen bestaat er ook een snelle vorm. Deze wordt onder andere geoefend om de Chi te leren richten en toe te passen in gevecht.

## Je wordt wat je oefent

Als je altijd de vorm langzaam oefent, is de kans groot dat je ook langzaam wordt. Meester San Gee Tam heeft de Golden Flower Fast Form ontwikkeld om een groter arsenaal aan bewegingsvrijheid te krijgen. De Golden Flower Fast Form is een snelle en dynamische vorm met vele aspecten om te oefenen.

Bijzondere kwaliteiten van deze vorm zijn onder andere:

- De Fast Form is een "vecht" vorm, je leert vele toepassingen;
- Je traint je uithoudingsvermogen en conditie;
- Je vermogen om te focussen (Yi) vergroot;

- Door de snelle bewegingen leer je om je evenwicht ook in moeilijkere situaties te behouden;
- Je leert "Fa Jing" te gebruiken;
- Hoewel de Fast Form snel is, doe je het met ontspanning en volgens het principe "geen haast, wel snel";
- Vele Tai Chi principes worden vanuit een andere invalshoek verdiept.

De workshops zijn geschikt voor gevorderde Tai Chi beoefenaars van verschillende stijlen. De volgorde van de bewegingen komen overeen met de volgorde van de populaire korte vormen. De Golden Flower Fast Form is echter geen versnelde korte vorm. De bewegingen zijn zodanig dat je deze snel kunt uitvoeren en veel meer gericht naar toepasbare verdedigingshandelingen. Wanneer je de Fast Form al (gedeeltelijk) kent, kun je een verdere verdieping leren.

## De instructeur

De workshop wordt geleid door Job Koesoemobroto. Hij geeft sinds 1989 les in Tai Chi in verschillende plaatsen in Nederland. Job is hoofdinstructeur van de Golden Flower School Nederland en Chief Trainer Instructor Europe van de Golden Flower Tai Chi Association International.

Job geeft onderricht in het volledige systeem van Golden Flower Tai Chi en in verschillende (Taoïstische) wegen voor zelfontwikkeling, zoals Tai Chi Chuan, Chi Kung, Pushing Hands, Xing-Yi, Speer-training, Zwaardvorm, zelfmassage, meditatie, tonische kruiden, filosofie, ontspanning en stress-preventie.

## Inschrijving Workshops Golden Flower Fast Form

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Schrijft zich in voor de Fast Form workshops op:

- \_\_\_\_\_ 10:00-13:00 uur  
 \_\_\_\_\_ 10:00-13:00 uur  
 \_\_\_\_\_ 10:00-13:00 uur

Ik ben:

- Geen GF lid    GF lid    GF Full Member    GF Instructeur

Ik betaal: € \_\_\_\_\_

- Contant vóór aanvang van de workshop  
 Op ING/Postbank rek: 4480542  
 Op Bizner rek: 37.82.33.475  
t.n.v. Golden Flower Tai Chi, Doornenburg

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

Golden Flower Tai Chi  
Roswaard 4  
6686 MN Doornenburg

Inschrijfformulier toezenden aan:

## Informatie workshops Fast Form:

**Data:** Zondag 11 oktober 2009  
Zondag 8 november 2009  
Zondag 13 december 2009

Kijk op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)  
voor de meest recente data  
en locaties

**Tijden:** 10:00 - 13:00 uur

**Kosten:** € 40,- per workshop  
€ 35,- voor Golden Flower leden

**Plaats:** Utrecht of Doornenburg

S.v.p het hele bedrag overmaken naar:  
ING/Postbank: 4480542  
Bizner Bank: 37.82.33.475  
ten name van: Golden Flower Tai Chi, Doornenburg

*Verdere details worden gegeven na inschrijving.  
Wijzigingen mogelijk.  
Kijk op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl) voor het laatste nieuws.*

## Inschrijving en aanmelding:

Golden Flower Tai Chi  
Roswaard 4  
6686 MN Doornenburg  
Tel. 0481 - 452 630  
E-mail: [job@goldenflower.nl](mailto:job@goldenflower.nl)

Kijk ook op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)



Golden Flower Tai Chi Nederland

## Workshop

# Golden Flower Tai Chi Fast Form



met Job Koesoemobroto

Seizoen 2009-2010