

Inschrijfformulier toezenden aan:
Golden Flower Tai Chi
Roswaard 4
6686 MN Doornenburg

Informatie workshops Pa-Kua en Hsing-I:

Data: Nader te bepalen

Kijk op 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: Doornenburg of Utrecht

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 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

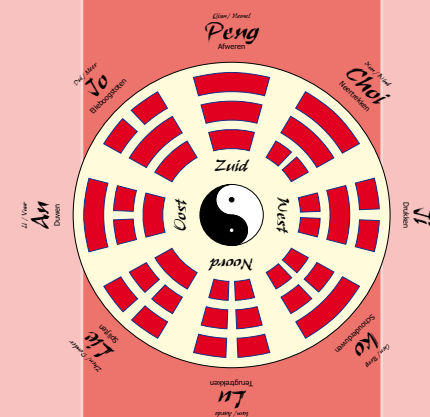
Kijk ook op www.goldenflower.nl



Golden Flower Tai Chi Nederland

Workshops

Pa-kua en Hsing-I



met Job Koesoemobroto

Seizoen 2009-2010

Workshops Pa-Kua en Hsing-I

De 3 Interne Vechtkunsten

Naast de honderden (misschien zelfs over de duizend) verschillende externe vechtkunsten, worden tegenwoordig slechts 3 Interne vechtkunsten algemeen beoefend. Dit zijn Tai Chi Chuan, Pa-Kua Chang en Hsing-I Chuan. Met een studie van alle drie, krijg je een diep inzicht van de interne vechtkunsten.

Hsing-I Chuan

Van de Interne vechtkunsten lijkt Hsing-I het meest op een harde stijl. De bewegingen zijn explosief en lijken rechtlijnig. De principes zijn wel degelijk energetisch. In de workshops wordt als basis de 5 Elementen (Aarde, Metaal, Water, Hout, Vuur) geleerd.

Het voetenwerk en de toepassingen geven een diep inzicht in de vechttoepassing van alle drie de interne vechtkunsten.

Pa-Kua Chang

Deze vechtkunst dankt zijn naam aan de 8 Trigrammen van de I Ching, ofwel het Boek der Veranderingen. De uitvoering is in een cirkel, waarbij men de 8 Veranderingen linksom en rechtsom uitvoert.

Omdat één van de basisprincipes ‘verandering’ is, vergt het een andere manier van leren dan het beoefenen van de Tai Chi Vorm. Het lopen in een cirkel en de conituiteit van de bewegingen geven een bijzondere vitale energie.

Pa-Kua Super Fitness

Het beoefenen van (langzame) Tai Chi alleen kan een goede gezondheid brengen. Echter men verkrijgt er geen groot uithoudingsvermogen en flexibiliteit van. Meester San Gee Tam heeft het Pa-Kua Super Fitness programma opgezet om dit te ondervangen.

Programma

In deze workshops werken we onder andere aan:

- Pa-Kua Super Fitness
- Pa-Ka Linked Palm - 8 Veranderingen
- Hsing-I 5 Elementen
- Voetenwerk in Pa-Kua en Hsing-I
- Per workshop worden 2 Punten behandeld

Onafhankelijk van Tai Chi stijl

Het beoefenen van Pa-Kua Chang en Hsing-I Chuan geeft een verdieping in de studie van Tai Chi Chuan. Daarom zijn deze workshops niet afhankelijk van Tai Chi stijl of variatie.

Zelfs beoefenaars van andere vechtkunsten kunnen veel leren van deze workshop.

Opmerking: Pa-Kua wordt in de moderne spelling (Pinyin) als Bagua geschreven, Hsing-I wordt in de Pinyin spelling geschreven als Xing Yi.

De instructeur

De workshopserie 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, Pa-Kua Chang, Hsing-I Chuan, Speer-training, Zwaardvorm, zelfmassage, meditatie, tonische kruiden, filosofie, ontspanning en stress-preventie.

Inschrijving Workshops Pa-Kua en Hsing I

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Schrijft zich in voor de workshops op:

- _____ 10:00-13:00 uur
 _____ 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 totaal: € _____

- 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: _____