



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer

E: jwmkleijnen@hetnet.nl

I: www.joskleijnen.nl

M: 06-19012464

Kvk. Nr.: 12064894

T'ai Chi Ch'uan voor jongeren

Je eigen weg durven afleggen. Rustig leren blijven onder druk. In contact blijven met jezelf. Op je eigen gevoelens en je eigen lijf durven vertrouwen in groepen en bij veel afleiding. Vanuit je eigen kracht en je eigen 'wensen' durven bewegen.



Voor jongeren:

T'ai Chi is een manier van bewegen. Je wordt er rustiger, gezonder, sterker en krachtiger van. Het helpt vooral bij het kalm en rustig omgaan met drukte, lawaai en stress. Het vraagt ook wat doorzettingsvermogen van je. Een mooi bij-effect is dat je ook leert jezelf te verdedigen tegen anderen.

Om T'ai Chi te kunnen beoefenen moet je wat doorzettingsvermogen hebben, graag willen bewegen, niet bang zijn voor energie-oefeningen, je aandacht goed kunnen richten en ook thuis willen oefenen. Je zult merken dat je op een onopvallende manier rustiger, sterker en krachtiger zult worden. Tegelijkertijd zul je beter leren om alleen die dingen te doen die jij belangrijk voor jezelf vindt.

Voor ouders:

Tegenwoordig groeien kinderen op in een drukke wereld en een druk gezinsleven.

Met veel computer, opdringerige media, reclame-uitingen en zeer prestatiegericht onderwijs. Kinderen raken steeds vaker totaal overprikkeld en weten niet meer hoe ze hun aandacht en kracht moeten bundelen. Ze worden steeds meer een speelbal van hun omgeving en de commercie.

T'ai Chi technieken kunnen jongeren helpen om te gaan met stress, stemmingswisselingen en angsten. Het bevordert de ontspanning, de rust, de motoriek, coordinatie, behendigheid, balans en focus van jongeren. Het is al lang geleden langdurig onderzocht in de VS en Canada en de effecten zijn al lang bekend.

T'ai Chi technieken kunnen jongeren weer in contact brengen met hun eigen gevoelens en uitingen, met hun eigen wensen en dromen, zodat ze zich op een gezondere en meer evenwichtige manier ontwikkelen.



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