



TAI CHI CHUAN & MINDFULNESS



vrijdag 2 - zondag 4 december

Vrijdag 2 - zondag 4 december a.s. zal er een workshop 'Tai Chi Chuan & Mindfulness' plaatsvinden in **Centrum Meeuwenveen te Havelte**.

Tai Chi Chuan is zowel een (Chinese) vechtkunst als 'meditatie in beweging'. De beoefening van Tai Chi Chuan leidt tot lichamelijke en geestelijke ontspanning en een grotere flexibiliteit. Het bevordert een goede lichamelijke gezondheid en een psychisch welbevinden. Tijdens het weekend besteden we aandacht aan praktische toepassingen van de Tai Chi Chuan in het dagelijkse leven. Het gaat daarbij om een vrije interpretatie van Tai Chi en de toepassing van principes bij de kunst van het communiceren en meditatie in actie. Lachen mag. Stilzijn en uitwisseling kunnen samengaan.

Mindfulness: de term *mindfulness* vindt zijn oorsprong in de beoefening van *vipassana*- of inzichtmeditatie, een meditatievorm die met name in de boeddhistische traditie in Zuidoost-Azië worden beoefend. Centraal in deze meditatietechniek staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; d.w.z. het erkennend en tegelijkertijd objectief observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden en ervaren we innerlijke vrijheid. De laatste jaren wordt het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness steeds meer toegepast als erkende behandelingswijze bij stress, chronische pijn en klachten op het gebied van angst en depressie. Maar ook als je weinig of geen klachten ondervindt kan het ontwikkelen van mindfulness bijdragen aan een beter innerlijk evenwicht en een vaardiger energiehuishouding.



Je hoeft geen ervaring te hebben met Tai Chi Chuan of Inzichtmeditatie. Het weekend is bedoeld als een introductie m.b.t. praktische en goed in het dagelijkse leven inpasbare wegen ter ontspanning, stresshantering en burnoutpreventie. Het weekend is echter ook zeer geschikt als je al meer ervaring met Tai Chi Chuan of met Mindfulness hebt en de combinatie van de beide methodes eens aan den lijve wilt ervaren. Een gedeelte van het weekend vindt plaats in stilte.

Frits Koster en Isabelle Schuurman hebben samenwerkingsverband 'FRIS' opgezet. Onder deze naam geven zij trainingen stresshantering en burnoutpreventie op basis van Tai Chi Chuan en Inzichtmeditatie.



Frits Koster

(Geb. '57) kwam 30 jaar geleden in aanraking met het boeddhisme en met de beoefening van inzichtmeditatie. Hij heeft zes jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in boeddhistische kloosters in Zuidoost-Azië en begeleidt sinds 1988 meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

Frits is inmiddels uitgetreden, heeft een deeltijdbaan als mindfulness- en compassietrainer in de GGZ en is verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland, België, Duitsland en Ierland. Hij is auteur van diverse boeken en een audio-CD (uitgeverij Asoka).

Zie ook www.fritskoster.nl.



Isabelle Schuurman

(Geb. '61) beoefent Tai Chi Chuan intensief en met veel plezier sinds 1992. Zij heeft sinds 1996 een Tai Chi Chuan-lespraktijk in Amsterdam en is gecertificeerd om les te geven volgens het systeem van grootmeester William Chen. Vanuit het door haar opgerichte Tai Chi in Bedrijf verzorgt zij workshops voor bedrijven. Ook is zij beschikbaar als groepstrainer en als coach op individuele basis waarbij wordt aangehaakt bij de principes van Tai Chi Chuan. Isabelle is afgestudeerd als arbeid- en organisatiesocioloog aan de Universiteit van Amsterdam. Zij heeft ruim 10 jaar inzichtmeditatie beoefend en is student aan de Ridhwan school.

Zie ook www.taichi-inbedrijf.nl.

Data:	Vrijdag 2 - zondag 4 december
Aanvang:	Je bent vrijdag welkom v.a. 17.00 uur; het formele programma begint om 20.00 uur. Het weekend eindigt zondag om 16.00 uur.
Plaats:	Centrum Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1-3, 7971 PK Havelte (tel. 0521-341289).
Begeleiding:	Isabelle Schuurman (Tai Chi Chuan) en Frits Koster (Inzichtmeditatie).
Kosten:	<ul style="list-style-type: none"> - € 245 voor een plek op een 2-persoonskamer of - € 285 voor een eigen kamer. - De prijs is inclusief BTW en een bijdrage voor de begeleiding, vegetarische maaltijden en een soep-en-brood maaltijd vrijdagavond om 18.00 u. Op de aanmeldingstrook graag aangeven of je hier gebruik van wilt maken. - Voor deelname vanuit een bedrijf wordt € 350 excl. BTW gerekend voor een eigen kamer.
Bijzonderheden:	Er zijn dekbedden aanwezig. Een lakenpakket (dekbedovertrek + kussensloop) kan gehuurd worden voor € 6,50 per setje. Maar je kunt ook zelf een kussensloop, onderlaken en dekbedovertrek meenemen. Handdoeken zijn te huur voor € 2,50 per setje. Neem voor het gemak zelf sloffen, stevige (sport)schoenen, een klokje, een omslagdoek of -deken en warme, gemakkelijk zittende kledij mee.
Vervoer:	Met het openbaar vervoer: vanaf NS station Steenwijk kun je de regiotaxi nemen naar Meeuwenveen. Met de auto: zie de routeplanner van de ANWB of gebruik een navigator.
Meer info:	Isabelle Schuurman: tel. 020-6658133. E-mail: info@taichi-inbedrijf.nl . Frits Koster: tel. 0594-621807. E-mail: info@fritskoster.nl .
Opgave:	Middels het bijgevoegde aanmeldingsformulier. Je aanmelding is geldig na storting van het deelnamebedrag op postbankrekeningnummer 93 14 43 t.n.v. Isabelle Schuurman te Amsterdam, o.v.v. 'FRIS Meeuwenveen'.





TAI CHI CHUAN & MINDFULNESS



vrijdag 2 - zondag 4 december

Ik wil me aanmelden voor het weekend van 2 - 4 december 2011.

Naam:

Adres, postcode en woonplaats:

Telefoon: E-mail:

Beroep/levensonderhoud:

Kosten:

- | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|---------|
| - 1-persoonskamer | à | € 285 | = € ... |
| - 2-persoonskamer | à | € 245 | = € ... |
| - Deelname vanuit een bedrijf | | € 350 + BTW 19% | = € ... |

Ik wil **wel / geen *** gebruik maken van de soepmaaltijd vrijdag 18.00 u. (* = *omcirkelen wat gekozen wordt*)

Eventuele dieetvoorschriften:

*Ik heb € . . . overgemaakt op postbankrekeningnummer **93 14 43** t.n.v. Isabelle Schuurman, o.v.v. 'FRIS Meenwveen'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. /

Handtekening:

N.B. In geval je medicijnen gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met een van de begeleiders.

Annulering:

Bij voortijdige annulering van de workshop hanteren we dezelfde regel als het gastcentrum: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt het gehele bedrag teruggestort (verminderd met € 22,50 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan wordt het gehele bedrag minus € 75 teruggestort. Bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnamebedrag in rekening gebracht.

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar

Isabelle Schuurman, Domselaerstraat 64, 1093 MA Amsterdam.