

Beste lezer

KenKon II komt in zicht! Ruim een week geleden ontvingen we een pasje voor het nieuwe onderdak. Het betreft een deel van het pand Nieuwlanden en het adres is Nieuwlanden 11, Wageningen. (zie [link](#))

We hebben een contract voor 5 jaar, maar de schattingen zijn langer. Het is een groter pand. Sommigen hebben het al gezien en vele monden gingen open bij binnenkomst. Het woord 'wauw' is veel gevallen.

Vanaf 1 november moeten we huur gaan betalen en willen we klaar zijn met de verbouwing en schoonmaak. Sommigen hebben al hun handen uit de mouwen gestoken en zondag a.s. is daar tussen 13.00 en 17.00 opnieuw een mogelijkheid toe. Ondergetekende zal er zijn. Neem emmers, ladders, stofzuigers, enz. mee. Na zondag hopen we met de constructieve aanpassingen te kunnen beginnen. De aanleg van de douches en het organiseren van lucht en verwarming, zullen de eerste grote klussen zijn.

Toen ik op vakantie hoorde dat het door ging was ik regelmatig vervuld van liefde en inspiratie. Ik weet zeker dat het pand voor velen een mooie en inspirerende ontmoetingsplek kan worden. Voor nog veel meer medemensen dan in KenKon I al het geval was. Aan die kans wil ik me geven en ik nodig iedereen uit mee te denken, voelen en werken.

KenKon II gaat niet alleen over een nieuw en groter gebouw, maar ook over inhoudelijke verdieping en uitbreiding. Het laatste begon in de afgelopen jaren al op gang te komen. De organisatie van 'Integral Events' met Diane Musho Hamilton, Terry Patten en Stuart Davis enerzijds en de organisatie van de 'Five Wisdoms @ Work' trainingen anderzijds waren daarvan de krachtigste voorbeelden. Die lijn zal worden doorgezet en daarnaast hopen we, KenKon trainers en vriendin(nen), ook zelf meer te ontwikkelen. Om daar tijd voor vrij te maken gaan we ook op zoek naar een administratieve kracht en organisatorische partners.

Ikzelf hoop mij na deze grote sprong minder bezig te hoeven houden met administratie en management en meer met lesgeven, inhoudsontwikkeling, sfeer en contacten.

Hartelijke groet,

Sydney Leijenhorst

ACTIVITEITEN

SEPTEMBER

MA 1 start alle trainingen, let op kennismakingsweek!

DO 11 Start Zen meditatie cursus

WO 24 start Introductiecursus Karate

DO 25 start Introductiecursus QiGong

VR-ZO 26-28 Introductieweekend [Vijf Vitale Wijsheden](#) door Irini Rockwell

NIEUWS

En de nieuwe locatie wordt... de Nieuwlanden

Per 1 november gaan onze activiteiten onverminderd verder in het Nieuwlanden gebouw, Nieuwe kanaal 11 te Wageningen. Het ligt naast Biopartners tegen AgroBusiness park aan. We hebben meer trainingsruimte dan nu (500m²) en een ruime entree..

Er zal nog veel werk verzet moeten worden: douches bouwen, geluidswand plaatsen, ruimtes inrichten, vloeren verplaatsen maar vooral veel poetswerk. Een BBQ plek is er ook....

Kennismakingsweek

In de eerste week van september nodigen we je uit om geïnteresseerde familie, vrienden, burens, collega's mee te nemen naar een les Karate, QiGong of Meditatie ter kennismaking met de activiteit waar jij zo warm voor loopt. Laat per [mail](#) weten of je iemand mee neemt, zodat de trainers daar rekening mee kunnen houden.

Geheimzinnige apparaten....



Zie je ze ook liggen in de dojo? Wekelijks komen er rare spullen bij: Slush pipe? Wil je weten hoe ze te gebruiken: donderdagavond van 18.15-19.30 door Jan Kroon. Een mix van traditionele krachttraining en nieuwe oefenvormen. Dit is je kans.

Ter inspiratie zie: [Circulair Strengh System Training](#) of [Clubbell Barbarian Squat](#) Speciaal voor de dames Coach Tara met [Frog Jumps](#) en [Womens Clubbell Class](#) Voor meer YouTube's power play zie [website](#).

BINNENKORT IN KENKON

Introductieweekend Vijf Vitale Wijsheden

Start vrijdagavond 26 september (20.00) tot en met zondag 28 september 2008. Irimi Rockwell, MA (Master of Arts), directeur van het [Five Wisdom Institute](#).

Uitgangspunten; de basis van werken met anderen ligt in het werken met jezelf, een contemplatieve benadering bevordert de ontwikkeling van zelfreflectie en een open bewustzijn.

Info?: Sydney, Lotte, Berry, Monique, Peter, Charel, Marlies, Luna, Francesco, Edwin en anderen hebben de opleiding reeds gevolgd of zijn er mee bezig.

INTRODUCTIE ZEN MEDITATIE

Ooit wel eens afgevraagd hoe het is om niet geplaagd te worden door die eeuwige stroom van gedachten? Of ben je op zoek naar je ware zelf? Zenmeditatie is een oude Chinese methode om de weg terug naar jezelf te vinden. Vanaf **11 september** start de introductie cursus Zen om 19.45. Aanmelden bij [Olaf van Kooten](#) voor meer info zie de [website](#).

INTRODUCTIECURSUS KARATE

Introductie in de traditionele goju-ryu karate-stijl, waarin zowel de effectiviteit in zelfverdedigingsituaties als de positieve bijdrage aan lichamelijke en geestelijke ontwikkeling een belangrijke rol spelen.

Start woensdag 24 september, 19.00-20.00 uur

De cursus duurt 12 lessen.

Voor inlichtingen [Peter Slenders](#) 06-47926272, peterslenders@hotmail.com

Introductie cursus Qigong

Qigong (spreek uit: tsjekoeng) of 'Chinese yoga' is een Chinees systeem van gezondheidsoefeningen dat duizenden jaren geleden ontstond en nog vele actuele aandachtspunten te bieden heeft omtrent innerlijke rust, ontspanning, sensitiviteit, bewustzijn, ademhaling. **Start**

donderdagavond 25 september 18.45 tot 19.45 uur.

De cursus duurt 12 lessen.

Voor inlichtingen: [Lotte Paans](#) 06-44638585, lottepaans@xs4all.nl

TIPS

Nieuwsbrief [TERA](#) Tibetan Education & Relief Association: Windhorse issue 1 en 2.

Voor een update van deze door KenKon gesteunde organisatie zie onze website onder links en dan TERA.

Words from the [Kamarpa](#)

Tibetan Buddhist leader His Holiness the Seventeenth Gyalwang Karmapa describes how oneness begins as an internal experience , explaining that Tibetan Buddhists have studied and meditated a great deal on this ultimate truth. While traditional practices do foster a consciousness of oneness, His Holiness says that religions must also adapt to the changing needs of people.

VR-ZO 12-14 sep Karate Sommer Gasshuku in Hamburg met [Sensei Sydney Leijenhorst](#) 5e dan, [Sensei Ernie-Molyneux](#) 7e dan en Roy Flatt 7e dan. Meer info volgt.

VR-ZO 10 – 12 oct [IEL Integraal Energetisch Lichaamswerk](#) te Zandweer (Groningen)

Door Sydney Leijenhorst en Annick Nevenjan In dit seminar zijn essenties van Chinese en Tibetaanse yoga het handvat om wakker te worden in je lijf, als wie je ten diepste bent, in relaties, in je leven of in je werk. Millennia oude oosterse inzichten worden geïntegreerd met moderne inzichten uit onze westerse cultuur op het vlak van psychologie, leiderschap, communicatie.

VR-ZO 17-19 oct [Werken met de elementen](#), door Tenzin Wangyal Rinpoche in Amsterdam

VR-ZO 24-26 oct Karate Gasshuku [Sensei Higaonna in Polen](#)