



NIEUWSBRIEF

DECEMBER 2009

Beste lezer,

In de afgelopen dagen voelde ik hem voor het eerst aankomen. De jaarlijkse, geestelijke winter. Ondanks mijn veelvuldig vertoeven in de binnenruimtes van KenKon en mijn zelf geschapen overvolle agenda (die mij zogenaamd van een regelmatig contact met de natuur weerhoudt) voel ik hem toch altijd nog aankomen. De innerlijke verstillings van de winter.

Hij is mij dierbaar en ik eer hem graag. Daarom geef ik in de kerstvakantie nooit les. Steevast probeer ik een paar dagen te reserveren om niets anders te doen dan de bomen in deze tijd doen. Loslaten, stil zijn en naar binnen keren. In concreto ben ik dan op bijvoorbeeld een paar dagen op KenKon of elders, dag en nacht, en doe ik niets anders dan opruimen, weggooien en afmaken. Afgewisseld met meditatie sessies. Voor zij die niet bekend zijn met meditatie: zoiets als 'op bevrijdende wijze niets doen'. Vaak hoor ik dan na verloop van tijd weer wat het leven mij al die tijd wou vertellen. De dingen die er echt toe doen. Normaliter wordt dat toch nog net iets te vaak overwoekert. Ofwel door verwardheid, onrust en ander menselijks, ofwel door de veelheid van mooie idealen, verhalen en acties. Ook mooi misschien, maar ongemerkt bedekken ook die soms toch de zon van de inzichten en liefde waaruit ze zijn opgekomen. Zoals in het Tibetaanse Boeddhisme wel eens gezegd wordt: zowel witte als zwarte wolken verhullen de zon.

Het is niet altijd even makkelijk. Ik moet mijzelf vaak eerst losweken van uiterst normale, maar niet inspirerende of verlichtende mentale, emotionele en fysieke gewoontes. Net als bij meditatie. Zeker als je er net mee begint. Plotseling merk je dan wat je normaliter allemaal doet om niet in het moment te zijn, niet te voelen wat er ten diepste in je leeft.

Na verloop van tijd is er dan in concreet gezien nauwelijks of niets verandert, maar wel heel veel in de manier waarop ik alles beleef en er mee omga. Hoe bekend dat ook is, toch voelt het elke jaar weer als nieuw. Zoals de eerste kiemen die boven de hopelijk straks besneeuwde aarde opkomen.

Het zal wel niet voor niets zijn dat Christenen juist in deze tijd de geboorte van Christus, de geboorte van hun meest wezenlijke spirituele inspiratiebron op aarde, hun lichtend voorbeeld, in deze tijd her-inneren en vieren.

Wat het ook is dat jou in de 'donkere dagen' het meeste raakt, of het nu de veranderingen zijn in de natuur, de gewoontes in 'onze' cultuur of de fakkel van inspiratie uit een spirituele traditie, ik hoop dat ze een verademende wending gaan brengen in je hopelijk nu al mooie leven.

Hartelijke groet,

Sydney Leijenhorst

ACTIVITEITEN

DECEMBER

VRIJ 18 T/M ZO 20 [QIGONG SEMINAR IN GÖTTINGEN DOOR SYDNEY LEIJENHORST](#)
ZA 19-12 T/M 3- GEEN KENKON TRAININGEN.

JANUARI

VR 1 VERMAARDE UITDAGING: DE KENKON [NIEUWJAARSDUIK](#) 13.00 AAN DE RIJN
ZO 3 NIEUWJAARSRECEPTIE – 16.00 – 18.00 UUR
DO 14 START NIEUWE CYCLUS ,[SCHILDEREN NAAR NAAKTMODEL'](#)
DI 19 START INTRODUCTIECURSUS QIGONG (CHINESE YOGA); 9.30 UUR
WO 20 KARATE EXAMENS JEUGD T/M 1^E KYU
WO 20 START INTRODUCTIECURSUS KARATE; 20.00 UUR
WO 20 START INTRODUCTIECURSUS ZEN-MEDITATIE
DO 21 START INTRODUCTIECURSUS QIGONG (CHINESE YOGA); 19.45 UUR
DO 21 START INTRODUCTIECURSUS TIBETAANSE MEDITATIE; 20.00 UUR
VR 22 [YOGA OP SCHOOL DOOR FEMMY BRUG](#)
VR 22-ZO 24 & ZA 29-ZO 30 [SHAMBALLA MDA 13D WORKSHOP](#)
ZA 23 CENTRALE KARATE EXAMENS IOGKF NEDERLAND, VANAF 3^E KYU
WO 27 KARATE EXAMENS SENIOREN T/M 4^E KYU.

FEBRUARI

ZO 7 [FREE SPIRIT DANCE](#) DOOR JANNIE MUDDE
20-2 TOT 28-2 VOORJAARSVAKANTIE: GEEN JEUGDKARATE TRAININGEN.
DO AVOND 12 T/M ZO 14 [INTEGRAL GENDER DYNAMICS](#)

MAART

ZA 6 [TUINDAG](#)
ZA 13 & ZO 14 INTEGRAL QIGONG SEMINAR III DOOR SYDNEY LEIJENHORST
ZA 20 OPEN DAG KENKON
DO-ZO 25-28 KEN ZEN ICHINYO BY SENSEI PAOLO SPONGIA & SENSEI SYDNEY LEIJENHORST

MEI

ZA 29 & ZO 30 QIGONG FOR WOMAN DOOR TIANA TEFY
30-4 T/M 9-5 MEI VAKANTIE: GEEN JEUGDKARATE TRAININGEN.

ADVERTENTIES



STEMBEVRIJDING

Samen Zijn in Zingen. Thema vrede.

Zondag 20 december 11.00-13.00 Olv Anjo Jorritsma, Vrije School, Wage
[Klik hier](#) voor meer informatie. Of bel!: 0317 421 793.

Stem, lichaam, je hart en in contact zijn; Klank en melodieën, adem, stilte. Door te zingen in acceptatie, kan het cadeau ontstaan van verbinding vanuit levensvreugde en overvloed.

NIEUWS

EXTRA SESSIE TIBETAANSE MEDITATIE

Berry Trip heeft zich bereid verklaard om vanaf maandag 7 december een extra sessie Tibetaanse meditatie te leiden op de maandagavond van 21.00 – 22.00 uur. Deze sessie zal plaatsvinden in de 'L-kamer' op de eerste verdieping. De laatste maandag van iedere maand zal dit steeds een 'Vijf Vitale Wijsheden' sessie zijn, waar mensen die een achtergrond hebben in dit aspect van Tibetaanse yoga & meditatie een sessie kunnen geven over hun inzicht, ervaring en ideeën op dit vlak. Dit kunnen bijvoorbeeld mensen zijn die een 2-jarige opleiding bij Irini Rockwell hebben gevolgd, bekend zijn met de Vijf Elementen Yoga van Tenzin Wangyal Rinpoche, de Vijf Elementen 'Qigong' oefeningen van Dagsay Tulku, de 'Vijf Wegen, Eén Bevrijding' benadering van het Big Mind proces van Diane Musho Hamilton, enzovoorts. Deze 'Vijf Vitale Wijsheden' sessie zal mogelijk een gezamenlijke sessie worden met de qigong groep van 21.00 – 22.00 uur. Ook is er nog een oefensessie in de maak, daarover later meer.

HET BOEK VAN LAMA TSULTRIM ALLIONE

Van het boek 'Bevrijd je Demonen' van Lama Tsultrim Allione die onlangs velen verblijdde met haar bezoek aan KenKon, zijn nog een aantal exemplaren beschikbaar. Het boek kost 22,50 €. Wacht niet te lang, want binnenkort moet het restant worden terug gestuurd.

FILMPJES VAN HET JEUGD KARATE WEEKEND

In september was er een Jeugd Karate Weekend dat door oud en jong bijzonder werd gewaardeerd. Jobbe heeft er destijds wat opnames van gemaakt. Wie ze wil bekijken kan hier [klikken](#).

LEZING OVER SOEFISME OP YOUTUBE

3 oktober organiseerde Kenkon een middag 'Kennismaking met het Soefisme'. De sprekers en workshopleiders waren John van Gennip en zijn dochter Esther, die een bijzonder ritme instrument op kenkon introduceerde; De Daf. Het was een krachtige middag. Klik [\[HIER\]](#) voor een impressie in filmbeeld. Sprekers: John en Esther van Gennip

Organisator: Bart Pekel
Film: Jobbe

WONING GEZOCHT

"Michiel Hiemstra zoekt een woning in, of in de richting van Wageningen: Ik woon in Utrecht en ben jarenlang heen en weer gereisd tussen Utrecht en Wageningen. Ik volgde eigenlijk alle kenkonlessen en heb in Utrecht allerlei scholen bezocht om dezelfde soort activiteiten voort te zetten. Aikido, mma, zen, qi gong, kickboksen, yoga, you name it. Toch heb ik nergens de unieke combinatie en sfeer gevonden die kenkon mij bood en daarom wil ik daar weer vaker en dus makkelijker heen kunnen. Wie weet kan ik met wat ik geleerd heb ook iets extra's toevoegen, zoals bijvoorbeeld grappling lessen. Ik zoek dus een woning in Wageningen of aan de oostkant van Utrecht zodat het makkelijk te bereiken is. Budget licht rond de 350 euro p.m. Naast een woning zoek ik ook werk in de richting, ik ben nu freelance trainer en een combinatie met deeltijd zou mooi zijn. Om een beeld te krijgen van wie ik ben en wat ik doe kun je kijken op www.staanhieren.nu. Alvast mijn dank, alle tips zijn welkom bij michielhi@hotmail.com of op 0652052346."

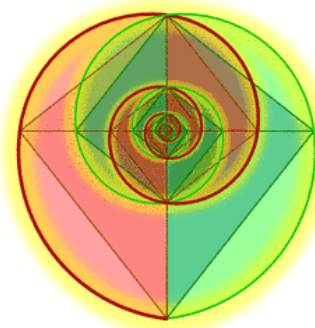
OP KOMST

TEKENEN/SCHILDEREN NAAR NAAKTMODEL

Een serie van 10 workshops voor zowel beginners als gevorderden. Om de week op donderdagmiddag van 14.00-16.30u in KenKon, Nieuwe Kanaal 11 in Wageningen. Data: 14 jan, 28 jan, 11 feb, 25 feb, 11 mrt, 25 mrt, 8 apr, 22 apr, 6 mei en 20 mei 2010.

De kosten bedragen € 10,- per keer. Je kunt alleen voor de hele serie inschrijven en je moet vooraf betalen. Voor aanmelden of info kun je bellen met Robbert Kamphuis (0317) 42 78 78 of mailen naar model@robbertkamphuis.nl.

INTEGRAL GENDER DYNAMICS



REFRESHING SEMINAR: INTEGRAL GENDER DYNAMICS

SAVE THE DATE - Thursday 11 Feb, 8 p.m. until Sunday 14 Feb, 5 p.m.

Integral Gender Dynamics

Join us in an embodied investigation towards a healthy expression of feminine and masculine energies in ourselves and culture.

...in cooperation with Irini Rockwell, Sydney Leijenhorst, Pelle Billing, Anouk Brack and more.

KEN ZEN ICHINYO

KEN ZEN ICHINYO by Sensei Paolo Spongia & Sensei Sydney leijenhorst

No words can describe the importance of this meeting of masters and scholars. Just ask around and see the sparkling eyes of former participants! BE THERE!!!!

An intense 3 day practice starting on Thursday until Sunday. Unique combination of Karate Do, Zen practice, qigong, Lectures and Samu. See links for [trailer](#) 2008 and a [lecture](#). March 25-28 2008 More info will follow.

KARATE POWER! DE KRACHT VAN HOJO UNDO.

Als er twee dingen zijn die Chojun Miyagi Sensei –de grondlegger van onze karatestijl- van jongs af aan minstens elke dag oefende dan waren dat Sanchin kata en Hojo Undo: Krachttraining. Als Miyagi als kind ergens heen moest, dan deed hij dat rennend en na school vond je hem meestal op het strand, waar hij zich langdurig oefende in diepe standen en het tillen van grote stenen. 's Avond ging hij dan naar het huis van zijn leraar, Kanryo Higaonna Sensei, en oefende daar verder met de chi-ishi, de stenen vazen, vrije gewichten en de stootplank.



Oftewel: Nog meer krachttraining. Zonder ontwikkeling van kracht komen veel van je technieken niet uit de verf. Goju Ryu karate *zonder* krachttraining, zou voor de oude meesters dan ook onvoorstelbaar zijn...en voor veel van de huidige leraren overigens ook. Sensei Sydney over hojo undo: *"Veel meer dan wat er vandaag de dag zoal in een reguliere sportschool gebeurt is er bij traditionele krachttraining aandacht voor 'ademkracht', 'spierketens', 'bundeling van beweging, adem en aandacht', 'energiestromen en -concentratiepunten', 'flow en focus' en 'het verdiepen en stalen van de binding tussen lichaam en geest' etc. De traditionele krachttraining kan daarom met recht diepgaand en verfijnd genoemd worden."* Wie in onze dojo goed om zich heen kijkt kan de hulpmiddelen voor krachttraining eigenlijk niet missen: de Chi-ichis, nigiri game en makiwara, de kettlebells en clubbells staan opvallend langs de wanden. In de hoop de karateka van Kenkon te inspireren ze wat vaker op te tillen willen we in de komende nieuwsbrieven en op de website wenken aanbieden hoe je er goed –en vooral ook veilig, mee kunt werken.

Kenkon heeft ook een Karate Hojo Undo training, elke donderdag van 18:15 tot 19:30. Je kan helemaal vrij voor jezelf trainen of onder leiding van Jan en Jobbe. De komende maanden wordt gewerkt met een nieuwe aanpak voor hen die onder leiding willen trainen. Een hojo undo⁺ circuit. De komende weken/maanden zal Jan Kroon iedere week een circuit uitzetten. Begonnen wordt met het aanleren van de oefeningen en eventueel de instrumenten. Aansluitend zullen we 20 minuten knallen. Uiteraard eerst warming up(voorbereidende oefeningen) en als afsluiting cooling down. Hij zal zoveel mogelijk de aspecten van tacfit, tabata, bodyweight practice en traditionele hojo-undo er in verwerken.

Zie [link](#) voor sfeer impressie en [hier](#) voor informatie over het maken van een krachtsteen (chi ishi).

Jan Kroon en Jobbe Wijnen.

EXTERNE SEMINAR TIPS

[Conscious Leadership for Sustainability](#): Global Acupuncture in Action

Location: The Hub - Amsterdam | Westerstraat 187, 1015 MA Amsterdam

Cost: €1200 corporate sponsored; €600 NGO/government/individual consultants/Hub members/CHE Donators

Dates and Time: 8 Dec, 5 Jan, 2 Feb, 2 Mar, 30 Mar, 27 Apr, 25 May, 15 June | 18:30 - 21:30

[System Oriented Workshops](#)

A core element of the workshops will involve training in the communication process of "functional subgrouping". Functional subgrouping works with regulating the introduction of similarities and differences to group communication patterns. Each of the workshops will accommodate and integrate people who are new to this kind of work. 13,14,15 november 2009, 5,6,7 maart 2010 lottepaans@xs4all.nl

[Authentic Leadership in Action](#) by ALIA Europe

January 10–16, 2010 Mennorode Conference Centre Elspeet, Netherlands

Here you will engage with forward-thinking peers in a six-day learning community that also includes world-class faculty, artists, and meditation teachers. In your 15-hour module you will learn new strategies and approaches for achieving your leadership goals. In your theme group you will apply your learning and share your experience with others who are working on similar projects, or who bring similar issues and questions. More info at www.ALIAinstitute.org

Heb je je niet aangemeld op de nieuwsbrief en/of wil je deze niet (meer) ontvangen? Klink dan hiernaast [mailto:info@kenkon.org?subject=ik_wil_me_afmelden_op_de KenKon nieuwsbrief](mailto:info@kenkon.org?subject=ik_wil_me_afmelden_op_de_KenKon_nieuwsbrief).