

# KENKON NIEUWSBRIEF JANUARI 2008

**2008**

Beste lezer,

Ik wens iedereen een jaar vol waardering van wat er al is en inspiratie tot verdere groei, verbinding en bevrijding, die velen ten goede zal komen.

KenKon staat voor een boeiend en spannend jaar. Het gebruikerscontact van de huidige locatie loopt af op 31 augustus 2008. Rest ons een kleine 240 dagen. Dat is misschien even schrikken. Een soort Nieuwjaarsduik in de woelige zee van het reilen en zeilen van een idealistische onderneming/organisatie.

Wij hopen dat we snel een nieuwe locatie zullen vinden en zijn daar al enige tijd mee bezig. Hoewel wij een bod hebben gedaan op een geschikte locatie, is er verder geen concrete zekerheid over het voortbestaan van KenKon.

De zekerheden die er wel zijn is de grote en nog steeds groeiende toewijding van mensen in en om KenKon om haar te laten reïncarneren in een nieuw, duurzaam gebouw; een nog steeds groeiende inspiratie onder leerlingen en trainers voor het 'werk' wat we doen; steeds vruchtbaarder wordende contacten met het Integral Institute en het Five Wisdoms Institute; een op de achtergrond gaande verbetering van de organisatiestructuur en werkverdeling; een verdergaande verrijking van het programma en een groeiend netwerk van mensen die geïnteresseerd zijn in de activiteiten van KenKon. Eigenlijk is KenKon heel zwanger, maar is het de vraag waar 'het kindeke' gebaart kan worden.

Het is tijd om alles op alles te zetten. Iedereen die meent te kunnen helpen is bij deze uitgenodigd. De prioriteiten liggen bij:

- Het vinden van geschikte en beschikbare locaties.
- Het meedenken met de mogelijkheden tot financiering van aankoop en verbouwing.
- Bijdragen aan de financiering.
- Netwerken bij invloedrijke organisaties en personen in de politiek, onroerendgoedsector, WUR, e.d.

Alle tips en suggesties zijn welkom. We zoeken naar een locatie van ongeveer 600 m2, in of nabij de stadskern van Wageningen. Contactpersonen zijn Berry Trip ([berry.trip@upcmail.nl](mailto:berry.trip@upcmail.nl)) en Edwin van Rennes ([edwin@van-rennes.nl](mailto:edwin@van-rennes.nl)).



*Seishin Choetsu*

Kalligrafie uit de Japanse krijger cultuur:

*Seishin Choetsu*

De 'Spirit' die leven en dood omarmd en overstijgt.

## ACTIVITEITEN AGENDA

| Wanneer            | Wat   | Door wie   | Waar                  |
|--------------------|---|--|-----------------------|
| 12-13 januari      | Qigong und Meditationswochenende  | Sydney Leijenhurst   | Gottingen, Duitsland  |
| 17 januari         | Start beginnerscursus Zazen   | Olaf van Kooten  | KenKon                |
| 17 januari         | Start beginnerscursus Qigong  | Lotte paans  | Wageningen            |
| 19 januari         | Centrale karate-examens, vanaf bruine band + Technische dag vanaf groene band | Sydney Leijenhurst; Mark Bicknell; Richard van Toorn; Chris de Jongh | KenKon                |
| 20 januari         | Klankschaal concert   | Jan Van der Stappen  | Kenkon                |
| 25-27 januari      | Göttinger Winter-Gasshuku Karatestage   | Sydney Leijenhurst   | Gottingen, Duitsland  |
| 25 & 26 januari    | Hart Communicatie 1   | Lotte Paans en Peter Slenders  | Kenkon                |
| 30 januari         | Start beginnerscursus Karate  | Peter Slenders   | KenKon                |
| 8-10 februari      | Mindful Awareness Instructor Training I                                       | Irini Rockwell   | KenKon                |
| 13 t/m 18 februari | Five Wisdoms @ Work Emotional Wisdom  | Irini Rockwell   | De Poort              |
| 15-16 februari     | Hart Communicatie 2   | Lotte Paans en Peter Slenders  | Kenkon                |
| 17 februari        | Klankschaal concert   | Jan Verstappen   | Kenkon                |
| 22-24 februari     | Qigong weekend Qigong Lehgang   | Sydney Leijenhurst   | Wittenberg, Duitsland |
| 23 februari        | Workshop Bewust-zijn in Beweging  | Eva Karczag  | KenKon                |
| 7 maart            | Start reeks: 'Persoonlijke Ontwikkeling in Beweging', 6 sessies.              | Harriët Ordelman   | KenKon                |
| 29-30 maart        | Frühjahrs-Gasshuku  | Sydney Leijenhurst   | Munchen               |

### HOGERE EXAMENS KARATE + TECHNISCHE DAG

19 januari zijn de karate-examens voor bruine band en hoger. Die dag zal ook gevuld worden met een aantal trainingen die open zijn voor karateka vanaf 5<sup>e</sup> kyu. Verdere informatie volgt z.s.m. via de *dojos*. De dag start om 9.30 uur.

### GELDINZAMELING VOOR KENKON OP KONINGINNEDAG 2008

Met 'De Grote Sprong Voorwaarts' dan wel 'KenKon's' uitvaartdienst in het verschiet, verdient de kas van KenKon dit jaar extra aandacht. De vrijmarkt op Koninginnedag biedt een leuke mogelijkheid om je huis op te ruimen (geeft altijd een goed gevoel), je niet-gebruikte spullen een nieuwe eigenaar te geven en de opbrengst ten goede te laten komen aan Kenkon. Organisatie: Marlies Hallingse ([marlies.hallingse@upcmail.nl](mailto:marlies.hallingse@upcmail.nl)).

### NIEUWE BEGINNERSCURSUSSEN IN JANUARI EN FEBRUARI

Naast de reguliere trainingen start een aantal beginnerscursussen in Karate, Qigong en Zen-meditatie. Een goede manier om kennis te maken met een nieuwe activiteit.

## Qigong door Lotte Paans

Qigong (spreek uit: tsjiekoeng) 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, enz. Lotte Paans verzorgt **vanaf 17 januari** een introductie cursus. De cursus duurt 12 lessen van 1 uur, op **donderdagavond van 18.45 tot 19.45 uur**. Voor inlichtingen: Lotte Paans 06-44638585, [lottepaans@xs4all.nl](mailto:lottepaans@xs4all.nl)



## Zen meditatie door Olaf van Kooten

De beginnerscursus Zazen, van 10 donderdagavonden, start op **17 januari**, van **19:45 tot 21:00 uur**. Opgeven kan via [o.vankooten@chello.nl](mailto:o.vankooten@chello.nl). Bij opgave kan een intake gesprek worden gepland op dinsdag of woensdag 15 of 16 januari.

## Karate, door Peter Slenders

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 30 januari, 19.00-20.00 uur**  
Peter Slenders 06-47926272, [peterslenders@hotmail.com](mailto:peterslenders@hotmail.com)

## BASISTRAINING 'COMMUNICATIE VAN HART TOT HART'

Deelnemers zullen oefenen om een eenvoudig en krachtig communicatiemodel (Geweldloze Communicatie) te gebruiken als leidraad in de dynamiek van spreken en luisteren. Lichaamsgerichte werkvormen worden ingezet om bewustwording van gevoelens en onderliggende behoeften te ondersteunen. Deze training is geschikt voor mensen die op zoek zijn naar een wijze van communiceren die authentiek is en effectief relaties verdiept, zowel privé als professioneel. Voor inlichtingen: Lotte Paans 06-44638585, [lottepaans@xs4all.nl](mailto:lottepaans@xs4all.nl) of Peter Slenders 06-47926272, [peterslenders@hotmail.com](mailto:peterslenders@hotmail.com)

## KLANKDAGEN

Jan van der Stappen geeft de klankdagen op de volgende zondagen: 20 januari en 17 februari. Opgave voor deze dagen kan per email of telefonisch: 0317-411958 (Jacqueline van Steenbrugge).

## MINDFUL AWARENESS INSTRUCTOR TRAINING

This training is in giving mindfulness and awareness meditation instruction to individuals and groups. It takes place over three weekends. The content and format is adapted from that used in Shambhala International trainings. Aside from the training itself participants must:

- complete a dathun, a one month sitting meditation, through Shambhala
- have practiced meditation for a minimum of 2 years
- do a minimum of 1/2 an hour of meditation a day
- work with a Mindful Awareness Instructor and have their recommendation
- have studied some Buddhism (skandhas, realms, four foundations)

The training takes place in three weekends. On completion of the training there will be an exam and vow.

## Dates in 2008

Feb 8-10 Mindful Awareness Instructor Training I  
May 30-June 1 Mindful Awareness Instructor Training II  
Oct 3-5 Mindful Awareness Instructor Training III

## Registration

All prospective need to have a personal interview with Irini Rockwell to be accepted. Please email her for an application and to set up an interview: [irinirockwell@earthlink.net](mailto:irinirockwell@earthlink.net)

## Fees

1000 euros plus materials fee. Please transfer the correct amount to:  
KenKon, Nude 28 – E, Wageningen, Netherlands. Bank: ABNAMRO Stadsbrink 43, Wageningen, Netherlands;  
BIC (SWIFT): ABNANL2A IBAN: NL33ABNA0571682367 (account number 0571682367) Fill in: MAIT

## FIVE WISDOM @ WORK — EMOTIONAL WISDOM

We can develop a highly sophisticated understanding of the function of our mind in both its sane and confused aspects. Becoming familiar with our deeply engrained habitual patterns and elaborate story-lines, we see how this creates the confusion of seeing ourselves as a separate entity in battle with or alienated from the world. We come to see how we create our version of reality.

The deepest understanding of ourselves is gained by working with our emotions. We can learn to welcome our emotions as a vivid display of energy, that makes us aware of the brilliance of ourselves and our world.

When our energy is most negatively intensified, it is also the most brilliant. It is right there, where our wisdom is very close at hand.

Fully embracing the emotions that bind us liberates us. By becoming friends with our emotions, having *maitri*, friendly openness, we can discover how to be who we are, unreservedly.

This opens the way to a compassionate relations with others, for which the practice of Compassionate Exchange, *tonglen*, is also introduced in this seminar.



This course is only open for people with previous experience with Five Wisdom @ Work / Maitri seminars. Please contact Irimi Rockwell directly to find out if you are qualified to participate. [irinirockwell@earthlink.net](mailto:irinirockwell@earthlink.net)

## MINDFULL MOVEMENT—TRAINING DOOR EVA KARZAG

- opening up space
- freeing movement
- releasing energy
- finding a fresh connection, between ourselves and
- what we encounter in the world around us.

In deze workshop onderzoeken we de beweging van ons lichaam, geest en energie diepgaand in relatie tot en in bewust contact met de elementen aarde, lucht en ruimte. We onderzoeken dmv beweging, sensaties, verbeelding en aanraking hoe gewicht pas werkelijk 'gewicht' krijgt en lichtheid pas werkelijk 'licht' is als de elementen elkaar wederzijds supporten, en ontdekken de wijsheid en soepelheid van ons lichaam in spontane beweging.

### Voor wie?

De workshop is open voor alle niveau's van ervaring: van heel ervaren tot helemaal geen ervaring. Het enige wat je nodig hebt is de bereidheid om je gewoontepatronen in relatie tot gedachten, gevoelens over lichaam en beweging te onderzoeken, en het verlangen om in en door beweging, verbeelding en aanraking meer bewust te worden van de wijsheid en de kwaliteiten die achter die patronen verscholen liggen. De workshop zal gegeven worden in Engels (basisniveau, vertaling is mogelijk).

### Waar en wanneer?

**Zaterdag 23** februari 2008 14.00-17.00 uur

**Trainingscentrum Kenkon**, Nude 28, Ingang 5 (ingang achterzijde gebouw Schimmelpenninck. 6702 DL Wageningen Centrum (Kijk voor een routebeschrijving op [www.kenkon.nl](http://www.kenkon.nl) )



## **Kosten**

De kosten bedragen 35 euro, studenten en minima 25 euro.

## **Wat trek je aan?**

Warme losse kleding die gemakkelijk zit.

## **Eva Karczag:**

Danseres, choreografe en lerares. Ze beoefent, geeft les en zet zich in voor vernieuwende methodes van dans en creëert en voert internationaal solo en gezamenlijk werk uit en heeft veel samenwerkingsverbanden met kunstenaars uit uiteenlopende gebieden van de kunst. Haar uitvoerende werk en lessen zijn geïnspireerd door meer dan 30 jaar studie en beoefening van dansimprovisatie en mindfull bodytechnieken waaronder T'ai Chi Ch'uan and Qi Gong, the Alexander Technique, Ideokinesis, Yoga and Meditatie.

Opgave/ contactpersoon: Annemieke Uijterlinde: 026-3813639; [uijterlindeaj@hotmail.com](mailto:uijterlindeaj@hotmail.com)

## **WORKSHOP "DANS EN AANDACHT: SKELET "**

Door: Harriët Ordelman

Datum: 9 maart 2008

Tijd: 10.00-16.00 uur (vanaf 9.45 uur inloop)

Plaats: Kenkon, Nude 28, 6702 DL Wageningen

Kosten: 75 euro

Koffie en thee wordt verzorgd, lunch zelf meenemen

Meer informatie en inschrijven(outerlijk 2 maart 2008):

[info@harrietordelman.nl](mailto:info@harrietordelman.nl) / [www.harrietordelman.nl](http://www.harrietordelman.nl)

Je lichaam is opgebouwd uit verschillende lichaamssystemen, zoals bv spieren, organen, klieren, vloeistoffen, botten, gewrichten. Zij dragen ieder op hun manier bij aan onze manier van bewegen. Ze beïnvloeden ook de manier waarop we in de wereld staan. Het skelet bestaat uit verschillende botdelen en gewrichten. Botten zorgen ervoor dat je ruimte inneemt. Gewrichten geven hier flexibiliteit aan.

Wat kun je verwachten:

- Rustige beweging waarin aandacht voor je skelet wordt opgebouwd
- Deze ervaring gebruiken als inspiratie voor eigen (dans)bewegingen
- Extra aandacht voor je bekken
- Dansplezier
- Thema's als: toelaten van ruimte en flexibiliteit, interactie met je omgeving, persoonlijke ervaringen
- Exploratie: veel experimenteren met je eigen beweging, individueel en in relatie met je omgeving en andere dansers

Danservaring is niet vereist. Makkelijk zittende kleding wel. Neem ook warme kleding mee voor de rustige oefeningen.

## **PERSOONLIJK ONTWIKKELING IN BEWEGING**

door:Harriët Ordelman

6 Vrijdagochtenden tussen 7 maart en juni 2008

Tijd: 9.30-11.30 uur Plaats: Kenkon, Nude 28, 6702 DL Wageningen

Kosten: 175 euro

Meer informatie en inschrijven(outerlijk 18 februari 2008):

[info@harrietordelman.nl](mailto:info@harrietordelman.nl) / [www.harrietordelman.nl](http://www.harrietordelman.nl)

In een kleine groep experimenteer je in rust en beweging met die manier van jezelf zijn die je graag wilt ontwikkelen.

-Je ont-moet jezelf

-Je zet jezelf letterlijk en figuurlijk in beweging

Je geeft in rust en beweging aandacht aan je manier van doen en de gevoelens en gedachten die je daarbij tegenkomt. Je leert deze waarnemen in plaats van te beoordelen als positief of negatief (Mindfulness). Zo ontwikkel je een houding waarin je vitaal en creatief kunt zijn.

In een intakegesprek wordt je leervraag en doel besproken. Deze liggen vaak op de volgende gebieden: contact met jezelf en interactie met je omgeving, jezelf minder onder druk zetten, vergroten van (zelf)vertrouwen en vitaliteit.

## Harriët Ordelman

Ze studeerde af aan de Universiteit Wageningen met als specialisaties ervaringsleren en non-verbale communicatie. In haar opleiding aan de Hogeschool voor de Kunsten Amsterdam legde ze zich vervolgens toe op release techniek, bodymindcentering en thema-analyse. Ze volgde scholingen op het gebied van NLP gesprekstechnieken en RET (Rationeel Emotieve Therapie). In 2007 rondde ze haar opleiding tot (vitaliteits)coach af. Ze heeft ruim 10 jaar ervaring in het begeleiden van mensen in dans en beweging.

Daarnaast geeft zij trainingen in het bedrijfsleven op het gebied van persoonlijke en professionele effectiviteit.

Ze ontwikkelde een manier van werken waarbij lichaamsbewustzijn en de creativiteit die ieder mens bezit krachtige hulpbronnen zijn om tot ontwikkeling te komen.



## SEMINAR TIPS

### Womens only course

Sensei Linda Marchant (6<sup>e</sup> Dan, Engeland) geeft 15 t/m 17 februari weer een inspirerende training, in Londen. Meer informatie op de website, en via Ellen Boogerd ([ll.boogerd@xs4all.nl](mailto:ll.boogerd@xs4all.nl)).

## INTEGRAL SEMINARS

Vanwege familieomstandigheden kan Patrick Sweeney in juni niet naar Nederland komen om samen met Terry Patten de 'Integral Buddhist Seminar' te geven. Wel zal er in juni een Integral seminar georganiseerd worden. In deze maand wordt overlegd met een aantal trainers wat het onderwerp zal zijn en wie hier voor uitgenodigd worden. Meer informatie zal in de volgende nieuwsbrief vermeld worden.

Medio december hebben Terry Patten en Sydney Leijenhorst een aantal 'spelers' uit Integraal Nederland uitgenodigd om mee te denken in een trainingstraject dat de naam 'Integral Change Agent' zal dragen. Dit zal georganiseerd worden als een samenwerkingsproject tussen Terry Patten en andere trainers van het Integral Institute van Ken Wilber en KenKon. Daarnaast zullen ook sleutelfiguren en -organisaties uit Integraal Nederland betrokken worden in de organisatie en inhoudelijke vormgeving van dit project. Het bovengenoemde overleg was daartoe een eerste aanzet. Aanwezigen waren Mauk Pieper, Lena Huisman en Leon Gras van Venwoude; Anita Floris van het CHE ; Alain Voltz van het CHE/School of Synnervation), Annick Nevejan van ROKPA Nederland en Larissa Katayeva (Nyenrode).

In het voorjaar volgt er een nieuw overleg en voor of na de zomer zal er een eerste seminar plaatsvinden. Meer informatie volgt in latere nieuwsbrieven.

## OPROEP PROMOTIEGROEP

Wie heeft zin en tijd om mee te draaien met de promotiegroep? Denk daarbij aan website onderhoud, flyeren, organiseren van promotieactiviteiten etc.

Mail: Ceciel van Iperen: [c.iperen2@chello.nl](mailto:c.iperen2@chello.nl)

Teresa Fonseca Laso: [teresafonsecalaso@wanadoo.nl](mailto:teresafonsecalaso@wanadoo.nl)

## CONTACT KENKON

info@kenkon.org

+31-(0)317-452946

Nude 28, Ingang 5, Wageningen

