

Wie is Joris van Kasteren:

Ik ben al zeker 20 jaar bezig met martial arts en bewustwording. Na een periode van het beoefenen van Kungfu/Kempo, Taiji Quan, Chi Qong en Meditatie en het volgen van workshops bij diverse internationale leraren zoals Wee Kee Jin en Patrick Kelly, ben ik eind jaren 90 begonnen met Cheng Hsin. Sindsdien train ik bij de Cheng Hsin Nijmegen groep onder Rob van Ham en heb ik vele intensieve workshops gevolgd bij de grondlegger van Cheng Hsin, Peter Ralston. Ik geef les om dit mooie materiaal te delen en voor mezelf meer diepgang te creëren. Naast mijn eigen wekelijkse lessen blijf ik me ontwikkelen door trainingen te volgen bij Peter Ralston en Rob van Ham.



Informatie:

Als u vragen hebt, bel gerust of mail naar:

Joris van Kasteren

Tel: 06-81836286

e-mail: Jokaanla@hetnet.nl

Website:

WWW.ChengHsin.nl

Waar:

Trainingscentrum Kenkon

Nieuwe kanaal 11

6709 PA Wageningen

Nederland

Wanneer:

Elke woensdag

Aanvang:

Woensdag 23 November

Van 18:00 tot 19:30 uur



Internal Martial Art

CHENG HSIN



Internal martial art



Wekelijkse lessen
Woensdag 18:00 - 19:30 uur
Start 23 November 2011

Waarom:

Cheng Hsin is een complete internal martial art met alle fysieke en mentale diepgang.

-There is no fight and there never will be.

-It is fun and refreshing



Oorsprong van Cheng Hsin:

Peter Ralston is de grondlegger van Cheng Hsin. Een autoriteit op zijn gebied, die ook wel de Muhammad Ali van de internal martial arts wordt genoemd. Na jaren intensief onderzoek, contemplatie en meditatie en het beoefenen van verschillende martial arts waaronder Judo, Worstelen, Aikido, Taiji Quan, Pa Kua, Hsing I, westers boxen, etc), heeft deze voormalige full-contact free-fight world champion de fundering gelegd voor de Cheng Hsin School van internal martial arts. De essentie van Cheng Hsin is ontspannen en ervaren van de interne principes.

Wat:

Body being

Games (vrij spel)

Technieken

Taiji Quan (lange vorm)

Taiji Quan (korte vorm)

San Shou (partner vorm)

Zwaardvorm

Boxen

Meditatie

Contemplatie



Voor wie:

Voor iedereen; jong en oud, ervaren en onervaren, man en vrouw. Wil je soepel blijven op een ontspannen aangename manier, en niet meer bang zijn voor vallen, of andere ogenschijnlijke bedreigingen, kom dan eens kennismaken met Cheng Hsin.

Introductie cursus

Start: Woensdag 23 november

Tijdstip: 18:00-19:30 uur

Kosten per maand:

€40,0 (€30,0 studenten en minima)

Proefles altijd mogelijk in overleg

Docent: Joris van Kasteren

Zorg voor comfortabele ruim zittende kleding.

