

Nieuwsbrief ACL-TC/CK winter 2021 no. 9



Hallo allemaal,

In deze nieuwsbrief weinig schokkende berichten anders dan die ons via het nieuws bereiken. Met de verlenging van de lockdown en de avondklok wellicht in het vooruitzicht zit er voor ons niet veel anders op dan de spreekwoordelijke adem nog even in te houden....

Er wordt gelukkig wel gebruik gemaakt van de chi kung lessen in het park, nog steeds op maandag t/m donderdag van 12 tot 13 uur en op vrijdagochtend van 9 tot 10. We oefenen daar als een stel individuen en ik maak daar onderdeel van uit, maar er wordt niet echt les gegeven, maar jullie mogen wel alles vragen en dan mag ik jullie individueel antwoord geven... en vanzelfsprekend houden we genoeg afstand.

Voor alle duidelijkheid: ook voor de Aikidoka kunnen de Tai Chi en Chi Kung lessen een fijne, ondersteunende werking hebben en een bijdrage leveren aan het verwerken van de invloed van de afgelopen 10 maanden en het versterken van de weerstand voor de zaken die nog komen gaan. Probeer het uit!!

De lessen staan open voor alle betalende leden van zowel het aikido als het tai chi/chi kung. Hopelijk tot snel!

Het is echt de moeite waard om aan te haken, om de oefening natuurlijk, maar ook om elkaar weer even te zien. Dus probeer je werktijd even te onderbreken en doe het als lunchprogramma of misschien valt er een moment op je vrije dag... zeker als de situatie nog wat langer gaat duren kunnen we dit goed gebruiken.

Ik start binnenkort met wat ZOOM experimenten voor het zwaard, de meditatie en chi kung. Ik ben nog even aan het oefenen en dan kan het zijn dat je opeens een mail krijgt met een link daarin, aangezien ik het programma nog niet helemaal meester ben..... zodra de tijdstippen bekend zijn laat ik dat eerst even weten. Ik streef naar regelmatig terugkerende sessies (liefst elke week), ik hou jullie op de hoogte!

Op deze manier probeer ik jullie toch nog bezig te houden. Zodra er weer meer zaken mogelijk worden gaan we natuurlijk meteen weer aan de slag....

Al met al hebben we behoorlijk wat voor onze kiezen gehad de afgelopen 10 maanden en het is begrijpelijk dat iedereen snakt naar een stuk ontspanning en naar mogelijkheden om weer in beweging te komen. Ik heb precies hetzelfde... maar laten we met z'n allen verstandig en geduldig zijn en er maar het beste van maken.

Dat was het weer voor deze keer. Blijf allemaal gezond!

Hopelijk allemaal tot spoedig ziens!!

