

Contact

Email: info@kenkon.org

Website Kenkon: www.kenkon.org

Facebook: @KenKon, Integral Life and Training Centre

Instagram: @kenkonwageningen

Website Thymos: www.swuthymos.nl

Martial arts, Yoga & Meditation

Vechtkunst, Yoga & Meditatie

KenKon

KenKon



SWU Thymos, 'Move and your body will be recharged'



KenKon

KenKon is een gemeenschap op een sfeervolle plek, waar mensen van verschillende leeftijden en nationaliteiten zich bezighouden met gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit. O.a. via karate, integral warrior workout, aikido, dans, Tibetaanse yoga & meditatie, Japanse [Zen] meditatie en Chinese yoga [qigong]. Ook zijn er introductiecurssussen, seminars, opleidingen, 1 op 1 sessies, en sociale activiteiten zoals klusdagen, community dagen en thee momenten,.

KenKon streeft er naar om sessies met diepgang te bieden, een rijk programma te voeren en een warme open gemeenschap te zijn, waar iedereen op zijn of haar eigen manier aan deel kan nemen.

De *karate*-stijl die op KenKon beoefend wordt is het 'Okinawa goju-ryu karate'. Een stijl waarin zelfverdediging, persoonlijke ontwikkeling en gezondheid centraal staan. Er zijn lessen van verschillende niveaus, gemengde lessen en aparte lessen voor jeugd en 35+ karateka's.

KenKon

KenKon is a community in an atmospheric location, where people of different ages and nationalities are involved in improving health, personal development and spirituality. Among other things, through karate, integral warrior workout, aikido, dance, Tibetan yoga & meditation, Japanese [Zen] meditation and Chinese yoga [qigong]. There are also introductory courses, seminars, training courses, 1-on-1 sessions, and social activities such as work days, community days, tea moments, etc. KenKon strives to offer sessions with depth, to run a rich program and to be a warm, open community, where everyone can participate in their own way.

The *karate* style practiced at KenKon is 'Okinawa goju-ryu karate'. A style in which self-defense, personal development and health are central.

Chinese yoga [qigong] betekent letterlijk 'energie werk'. Het leert je bewust te worden van je eigen vitaliteit, deze te reguleren en te versterken. De kern van de lessen bestaat uit ontspannen vloeiende bewegingen, en af en toe ook staande of zittende meditatie en ademhalingsoefeningen.

Tibetaanse meditatie gebaseerd op de wijsheid van het Tibetaans Boeddhisme, vertaald naar hedendaagse context. Het is de ontdekking van jezelf, en het tot bloei laten komen van innerlijke vrede, warmhartigheid, innerlijke vrijheid en wijsheid.

Tibetaanse yoga is gericht op het diepgaand verbinden en transformeren van lichaam, adem[haling] en geest, middels bewegingen, ademhalingsoefeningen en visualisatie. Alsmede het bewust worden en balanceren van de innerlijke elementen [aarde, water, vuur, wind en ruimte]. Het draagt bij aan ontspanning, vitaliteit & gezondheid, en verdiept meditatieve en spirituele ontwikkeling.

De *Integral Warrior Workout* is een mix van kracht en conditie oefeningen, geïntegreerd met ademhalingsoefeningen, energiewerk en meditatieve aandachtspunten.

There are lessons of different levels, mixed lessons and separate lessons for youth and 35+ karatekas.

Chinese yoga [qigong] literally means 'energy work'. It teaches you to become aware of your own vitality, to regulate and strengthen it. The core of the lessons consists of relaxed flowing movements, and occasionally also standing or sitting meditation and breathing exercises.

Tibetan meditation based on the wisdom of Tibetan Buddhism, translated into a contemporary context. It is the discovery of yourself, and the blossoming of inner peace, warmth, inner freedom and wisdom.

Tibetan yoga is aimed at deeply connecting and transforming body, breath[ing] and mind, through movements, breathing exercises and visualization. As well as becoming aware and balancing the inner elements [earth, water, fire, wind and space]. It contributes to relaxation, vitality & health, and deepens meditative and spiritual development.

Zen meditatie is een Japanse vorm van meditatie, gericht is op verstillend en verheldering van de geest. Het stil zitten is de kern van de sessies, afgewisseld met korte loopmeditaties en soms aangevuld met uitleg en rituele oefeningen.

Aikido is een Japanse zelfverdedigingskunst, gebaseerd op een meegaande en vloeiende inzet van klemmen, worpen en andere technieken.

Wat is een erkende vereniging?

Verenigingen die zijn erkend door SWU Thymos bieden een sport aan die niet wordt aangeboden door een studentensportvereniging. Studenten met sportrechten die lid worden, kunnen korting krijgen op de contributie van de erkende vereniging en kunnen subsidie aanvragen bij SWU Thymos. KenKon is één van deze erkende verenigingen.

The *Integral Warrior Workout* is a mix of strength and conditioning exercises, integrated with breathing exercises, energy work and meditative points of attention.

Zen meditation is a Japanese form of meditation, aimed at stillness and clarification of the mind. Sitting still is the core of the sessions, alternated with short walking meditations and sometimes supplemented with explanations and ritual exercises.

Aikido is a Japanese self-defense art, based on a flexible and flowing use of joint locks, throws and other techniques.

What is an acknowledged association?

Associations that are acknowledged by SWU Thymos offer a sport that is not offered by a student sports association. Students with sports rights that become member can get a discount on the contribution from the acknowledged association and can request subsidy from SWU Thymos. KenKon is one of those acknowledged associations.

