



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Dette år blev jo stadig i Coronaens tegn, hvilket jo har betydet, at vi løbende har været nødt til at ændre vores planer gennem hele året.

Vi takker alle jer medlemmer, der på hver jeres måde har hjulpet til i forbindelse med at få vores træning og undervisning til at fungere. Både når undervisningen har været inde og ude. Foreningen takker Camilla og Dorthe for jeres store arbejde i forbindelse med opstart af online undervisning, det har været en rigtig god måde at , at vi kan få det hele til at glide nogenlunde problemfrit 😊

Bestyrelsen har igen i år haft kommunikation via mails. Tak til jer for altid at give hurtig respons på spørgsmål og dialog! Vores generalforsamling blev afholdt online i marts.

Tak til vores revisor Peter for altid at være hurtig til at få kigget vores regnskab igennem 😊

År 2021 bød på følgende aktiviteter:

Online undervisning uge 3-18

Camilla & Dorthe gav tilbud til online vedligeholdelse af Qigong & Tai Chi.

”Dejligt at så mange har valgt at være sammen på skærmen!

Håber I har fået noget ud af vores aktiviteter i ugens løb. Husk I er velkommen til at deltage så meget i lyster :-). taichi & qigong er jo næsten det samme ;-).”

At formidle denne motionsform viste sig at give udfordringer for os alle. Tak til alle for at bidrage til, at det blev så godt! 1 gang ugentlig tilbud om teoriundervisning blev det osse til.

”Jeg håber, folk kan udnytte Zoom-undervisningen på en god måde, ved at være positiv stemt, yde en indsats, og respektere begrænsningerne. Nej, det er ikke det samme, men det er bedre end ingenting, hvad de fleste vel forfalder til uden faste undervisningstimer 😊, fortæller Katia” og I var positive og ihærdige - Tak for det!



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Generalforsamling online - marts

”Tiden flyver afsted og vi må jo ikke glemme, at vi skal samles til en kort generalforsamling, så vi kan få godkendt regnskabet :-)

Denne gang bliver det et online Zoommøde d. 20 marts kl 9. Vi starter med lidt træning :-)

Nærmere detaljer, zoomlinks, dagsorden, budget for 2021, regnskab for 2020 samt årsberetning 2020, kan I finde i vedhæftede filer.

Har I nogle ting I vil bidrage med, forslag til kommende aktiviteter m.m. (når vi er vaccineret), har I muligheden for at komme frem med det nu.”

Endnu en hyggelig stund 😊

Sund i Naturen - maj

Det er nu blevet en fast tradition, at Dorthe repræsenterer foreningen med at undervise i Fredensborg Kommune. D. 27. maj fik 10 deltagere på forløbet Sund i Naturen for borgere med stress, angst og/eller depression en introduktion til TaiChi & Qigong. Det er som altid en fornøjelse at videregive til mennesker, der har rigtig brug for at kende til kinesisk helse. Efterfølgende har vi haft den glæde at byde flere af deltagerne velkommen i foreningen 😊

Sommertræning maj-august:





Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

45 medlemmer var tilmeldt sommertræningen- lidt flere kom efter ☺

Vi elsker at træne udendørs - der er virkelig dejligt omkring Byens Hus.

Dejlig TaiChi træning ved Kronborg

<https://www.facebook.com/Taichioqigong/videos/539961403985612>



December 2021

太

极

六

3



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Humlebæks sommerfest - august

Så er det virkelighed- vi skal give en opvisning ved Humlebæks sommerfest d. 14. august. Derfor håber vi, at du vil bidrage med din deltagelse, så vi kan stille med en stor gruppe :-)

Ligeledes vil vi holde 2 timers åbent hus, hvor det er muligt for alle at prøve TaiChi & Qigong og få en god snak med os medlemmer - alle bør jo vide hvor godt kinesisk helse og kampkunst er for vores kroppe og sind :-)



Kinesisk helse og selvforsvar



Søndag d. 11. juli kl. 10-12

Workshop og åbent hus

Lørdag d. 14. august kl. 16

Show

Sted: den grønne trekant foran Stationen i Humlebæk

Foreningen TaiChi4you inviterer dig til at møde op til et par sjove timer med TaiChi & Qigong, d. 11. juli. Få en god fornemmelse for, hvad denne motionsform kan tilbyde netop dig. Prøv simple bevægelser, som du kan bruge derhjemme. Har du bare lyst til en snak med medlemmer og instruktør, så kom forbi – vi elsker at fortælle om vores passion.

Vi mærker en forskel på krop og sind ☺

Lørdag d. 14. august viser vi, hvad vi træner denne sommer ☺

TaiChi & Qigong kan alle være med til uanset alder og evt. udfordringer

Vi glæder os til at møde dig!

Formand/instruktør

Dorthe Kisbye

24473770



Instruktør

Camilla Lindebjerg

51881042



3



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Festival 2021 i Fredensborg Bio - September

Igen i år deltog Camilla og Dorthe med -

Workshop Tai Chi Chuan Solosanshou

Der var god tilslutning til vores arrangement, det var sjovt og det blev delt med enkelte online deltagere.



”Formålet med Tai Chi er at øge livskraften i kroppen, sætte den i forbindelse med sindet, og styre den med hensigten. Ved at arbejde med hensigten udvikler du blandt andet styrke, men også hastighed og smidighed. Du kan også træne med det formål at overvinde en modstander. Det gør du ved at bruge modstanderens kraft mod ham selv, med minimal brug af egne kræfter.

Formålet ved at lære solossanshou er at forberede dig på at stå ansigt til ansigt med en modstander. Du vil blive introduceret til en serie af bevægelser fra Tai Chi Chuan Yang Stil efter Mester Tung Kai Ying. Når du mestre solossanshou er du klar til at træne partnersanshou med en god ven(modstander).

Alle bevægelser anvender principperne for Yin og Yang. Blødhed/hårdhed, klistre og følg, gå med og omdiriger, tag følgeskridt og følg med.

“Hvis modstanderen ikke bevæger sig, gør vi det heller ikke, men lige så snart modstanderen bevæger sig, har vi bevæget os”

Foreningen var igen i år repræsenteret ved World Health Qigong Day,

som blev afholdt ved samme lejlighed. Video kommer snart.

Mindehøjtidelighed for Lisbeth - april

In memorian: Lisbeth Schwenn

Det er med stor sorg, at vi kan meddele, at vores kære ven og kollega Lisbeth Schwenn er død den 19. april 2021 i hendes hus. Vi er alle knuste over hendes uventede død.



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Lisbeth var en grundlægger af vores forening og medlem af bestyrelsen. Hun praktiserede TaiChi i mange år. Lisbeth har inspireret os med sin kærlighed til TaiChi og Qigong, hendes iver efter at lære og øve begge dele. Lisbeth var altid klar til at dele sin viden og samarbejde i vores foreningsarbejde. Vi vil altid huske Lisbeths kærlighed til Kniv-formen og de lyde, hun lavede, når hun praktiserede den, det fik os til at føle, at vi gjorde det, så godt vi kunne. Vi vil huske, at hun kom med sin varme ingefær te om lørdagen til fællestræning, hvilket gjorde sessionerne meget specielle.

Lisbeth var en unik varm, omsorgsfuld og sød ven og kollega, fuld af optimisme og stærk vilje.

Alle kendte Lisbeth- glad, smilende og positiv hele vejen igennem!

Lisbeth vil fortsat være en inspiration for os alle.

Tak Lisbeth for dit liv. Du er i vores hjerter!

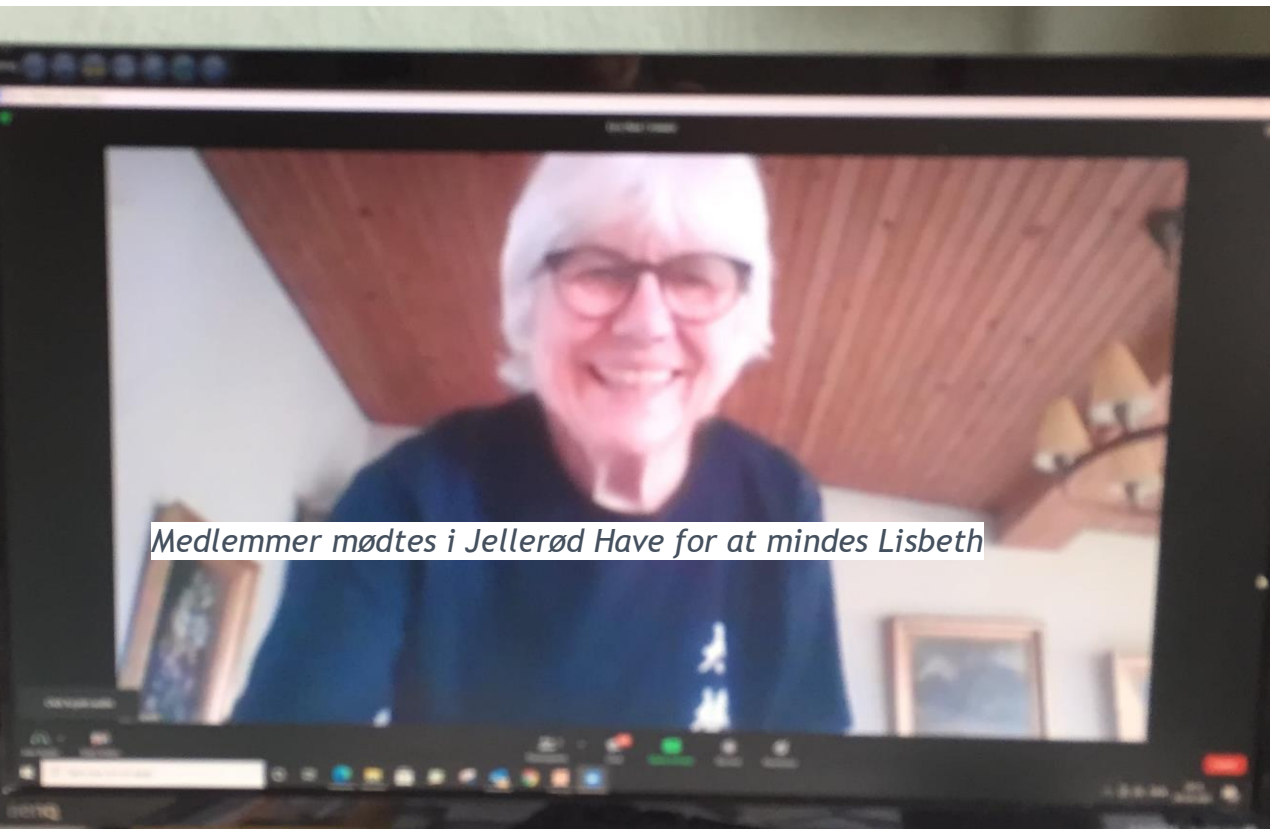
TaiChi4You foreningen videregiver vores dybe medfølelse til Lisbeths familie.

Dine venner og veninder af TaiChi4You foreningen

Pga coronarestriktioner deltog kun få medlemmer ved Lisbeth's begravelse. Vi medtog - som espalier- Lisbeth's yndlingsvåben Sablen/kniven.

Video til minde : <https://www.facebook.com/Taichioqigong/videos/887444735197940>





Medlemmer mødtes i Jellerød Have for at mindes Lisbeth



Jubilæum for fællestræning - 12. juni

Foreningens medlemmer fejrede i dag 4 årsdagen for fællestræning udendørs i al slags vejr. Der blev opvarmet med de 13 stræk, Langsom Form, sværdform og Kai Hé - dejligt!



202





Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Lørdags - Fællestræning

"En håndfuld dedikerede medlemmer træner sammen lørdag morgener kl. 9-10 ved Jellerød Haves fællesareal. Hvis vejret er unådig, har vi mulighed for at træne i Egedalssalen. Man melder sig pr. sms til Katia fredag aften i tilfælde af aflysning. Vi fortsætter i Lisbeths ånd, vi nyder lyset, naturen, samværet, og ikke mindst mulighed for at holde fast i det, vi har lært. Hendes begejstring for at træne sammen holder os igang. Kom endelig og være med!" Katia

Besøg af overlæge Chen Ming - oktober

Tak for en fantastisk formiddag i Byens Hus! Først udendørsfællestræning, dernæst hjemmelavet myntete, boller, kokostoppe og ikke mindst fælleskab.

Foredrag om øretryk-akupunktur ved overlæge Chen Ming var så inspirerende, sjovt og giver så god mening at lære noget om, nu når alle medlemmer er bekendt med at træne TaiChi & Qigong. Vi har fået snuset til endnu et redskab til at hjælpe os selv



你
2013



Bestyrelsens beretning om foreningens virke i 2021

Aktiviteter i 2022 :

Som de fleste ved opnåede Camilla & Dorthe Duan 5 i år- tillykke med det!!

Det betyder, at foreningens dygtige instruktører gerne vil give en introduction til vifteformen.

Alle medlemmer inviteres til at mødes og få nogle sjove timer sammen. lørdag d. 5. marts 2022 kl 9.30-12.30

Dorthe har bestilt sorte og røde vifter ☺ Prisen bliver et sted mellem 30-70 kr.

Tilmeld dig på doodlelink- eller kontakt Dorthe/Camilla for tilmelding :-)

Tilmeld dig via dette link

https://doodle.com/poll/hhccvkb29s3778hg?utm_source=poll&utm_medium=link

Sidder du derude og tænker, at det ville da være dejligt med en workshop eller anden aktivitet i 2022, så hører bestyrelsen gerne fra dig ☺

Årsberetning 2021 Dorthe Kisbye, formand foreningen TaiChi4you