

Inner Touch Tai Chi - Judith van Drooge



Online only

bestaat uit series van opeenvolgende lessen met verschillende topics en met een duidelijk begin- en eindpunt. Online only lessen worden in het Engels gegeven.

Opgave en betaling minimaal 12 uur voor aanvang van de les(sen) via online@inner-touch.nl

Na ontvangen betaling en opgave via email, ontvang je uiterlijk 1 uur voor starttijd de inloggegevens.

Bankrek. NL19RABO0155.9644.61 t.n.v. J. van Drooge o.v.v. online only

Het platform dat gebruikt wordt is ZOOM.

Online only rooster:

Tai Chi Chuan vorm, gevorderden, geschikt voor mensen die al enige kennis hebben van de Tai Chi Chuan vorm, yang stijl volgens de leer van Grootmeester William C.C. Chen. Verdieping in de vorm.

Meer leren over de principes en deze toepassen in je vorm en Tai Chi als martial arts.

3 series, 4 lessen per topic: 1 topic €64,-, 3 topics €168,-.

Dinsdag 14:00 – 15:15 uur

2, 9, 16, 23 februari : **Gronding** (beweging vanuit de voeten, compressie en energiestroom)

2, 9, 16, 23 maart : **Ontspanning** (energiestroom, richting geven, de functie van de vingers)

30 maart, 6, 13, 20 april: **Yin Yang & adem** (bewustwording en wilskracht, natuurlijk bewegen, verbinding tussen boven- en onderlichaam)

Basis Tai Chi vorm, kennismaking met Tai Chi Chuan voor beginners.

3 series, 4 lessen per topic: Losse lessen zijn mogelijk €16,- per les. 1 topic €64,-, 3 topics €168,-.

Woensdag 10:45 – 12:00 uur

3, 10, 17, 24 februari: **Gronding** (stappen, voet standen en gewichtsverdeling)

3, 10, 17, 24 maart: **Ontspanning** (ontspannen lichaam en geest, richting geven vanuit de vingers)

31 maart, 7, 14, 21 april: **Yin Yang & adem** (ademhaling in combinatie met beweging)

Chi Kung, geschikt voor iedereen, voorkennis is niet nodig.

Kom in de flow en voel de golf van Yin & Yang. Dynamische bewegen op het ritme van je ademhaling.

2 series, 6 lessen per serie: 1 serie €96,-, 2 series €168,-.

Vrijdag 16:00 – 17:15 uur

5, 12, 19, 26 februari, 5, 12 maart: **18 Tai Chi Chi Kung** (Shibashi, 1ste set)

19, 26 maart, 2, 9, 16, 23 april: **18 Tai Chi Chi Kung** (Shibashi, 2de set)