

**Vind de daad- en geestkracht om je vitaliteit te herstellen/ hervormen/ optimaliseren/ onderhouden/ verzorgen.**

Gezondheid is een zeer waardevolle levensschat. Preventief aan de slag gaan met jezelf, in stilte beweging beleven. Een moment voor jezelf nemen. Tai Chi verbetert je balans en lichaamshouding. Het versterkt je gronding. Het bevordert een langere concentratie en meer focus. Je krijgt een rustigere diepere ademhaling en ervaart meer ontspanning.

**Het is een genot het evenwicht en afwisseling tussen Yin en Yang te mogen beleven.**

Tai Chi kenmerkt zich door zachte, vloeiende en aaneensluitende bewegingen, die vanuit rust en concentratie doorlopen worden.

Elke beweging is van oorsprong bedoeld voor zelfverdediging.

Chi Kung is meer gericht op de gezondheidsaspecten.



Brainwork Grandmaster William C.C. Chen

# Inner Touch Tai Chi

**een oosterse aanpak van mindfulness  
en zelfverdediging**



*Tai Chi & Chi Kung lessen door wereldkampioen en rijks erkende leraren (NOC/NSF).*

Deze Chinese traditionele bewegingsleer is zeldzaam goed om vitaliteit en veerkracht te optimaliseren in lichaam en geest.

Een uitzonderlijke manier om “onbewuste” stress los te laten.

[www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)



**Live, livestream en on demand.**

Groepslessen, privélessen, workshops, bedrijfstrainingen.

**Chi Kung** meditatie in beweging.

\* Ba Duan Jin \* Yi Jin Jing \* Zhu Dao \* Shibashi  
(18 Tai Chi Chi Kung bewegingen).

**Tai Chi Chuan** basistechnieken,

\* korte & lange vorm, William C.C. Chen.  
\* wapen vormen Zwaard, Waaier, Stok, Sabel.  
\* Pushing Hands, Da Lui, toepassingen.



**Take a moment in time and spend it  
connecting with yourself.**



Tai Chi zet je 'aan', maakt je scherp en ontspant. Gebalanceerd en fit voor elke uitdaging op alle vlakken in het leven. Tijdens de sessie maak je automatisch kennis met de Chinese filosofie welke verweven is in de bewegingsleer Tai Chi. Lekker bezig zijn terwijl je aan je gezondheid werkt. Je immuunsysteem up-to-date houden. In balans komen en **even de boel de boel laten**.

Aansluiting vinden met jezelf, waardoor je kan verbinden met anderen. Bewust worden van de situatie en de omgeving waarin je je bevindt, zonder oordeel zijn in het moment, in plaats van deze proberen te beheersen/besturen/controleren/onderdrukken. De mindset in het beoefenen van Tai Chi & Chi Kung is ontspannen, om zonder te forceren, in een ontspannen staat te reageren.

### **Kom met ons in de flow, a wave of life, the Tai Chi Wave**

Vorkennis is niet nodig. Draag loszittende kleding en platte schoenen.

### **Abonnementen vanaf 1 september 2021 t/m 1 juli 2022**

totaal 38 lesweken

Tarieven voor lessen van **één uur**.

Bij afname van 15 opeenvolgende lessen of meer €10,- per les.

Tarieven voor lessen van **anderhalf uur**.

Bij afname van 15 opeenvolgende lessen of meer €14,- per les.

2x trainen per week, voor de 2<sup>de</sup> les betaal je €10,- per les.

Voor de 3<sup>de</sup> les of meer lessen per week betaal je €5,- per les.

**Proefles**, €11,- voor 1 uur, €15,- voor anderhalf uur.

Bevestig je plek en maak het bedrag over naar  
Rek.nr. NL19RABO0155964461 t.n.v. J. van Drooge

**On demand** lessen online, zie mogelijkheden  
op de website [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)



Tai Chi = het grote ultieme Chi Kung = vaardigheden met energie Emotie = energie in motie



**WARNING**  
Tai Chi may cause  
awareness and  
relaxation!



## **WEKELIJKSE LESSEN bij Inner Touch Tai Chi**

**Judith van Drooge** neemt je mee op ontdekkingsreis, voelen, ervaren, ademen, bewegen in het NU.

Door haar rijke ervaringen beschikt zij over het inzicht om verbanden te leggen tussen verschillende stijlen en vormen binnen Tai Chi. Dit helpt je de oefeningen beter te begrijpen en te doorgronden.

**Mirke de Kruijff** straalt haar enthousiasme voor Tai Chi uit in haar lessen. Centraal staan bewegen en persoonlijke groei.

### **Dinsdag** lessen door Judith van Drooge in Dronten

11.00-12.00 Tai Chi Basistraining

12.00-13.00 Tai Chi Basistraining

Denksportcentrum, de Oost 52, 8251 CV Dronten



### **Dinsdag** lessen door Judith van Drooge in Zwolle

19.00-20.00 Tai Chi Basistraining flowsessie

20.00-21.30 Tai Chi Chuan Handvorm & Zwaard

Gymzaal Molenweg 152a, 8012 WR Zwolle

### **Woensdag** lessen door Judith van Drooge in Zwolle

19.00-20.00 Tai Chi Stok vorm & Zhu Dao Chi Kung met stok

20.00-21.30 Chi Kung / Qigong

Gymzaal Molenweg 152a, 8012 WR Zwolle



### **Vrijdag** lessen door Judith van Drooge in Zwolle

14.00-15.30 Chi Kung / Qigong

Gymzaal Molenweg 152a, 8012 WR Zwolle

### **Zaterdag** lessen door Mirke de Kruijff in Steenwijk

10.00-11.00 Tai Chi Basistraining met stok

11.00-12.00 Tai Chi Chuan Handvorm

12.00-12.30 Tai Chi Waaier

't Ravelijn, de Vesting 15, 8332 GL Steenwijk



### **Online only livestream** lessen

door Judith van Drooge, voertaal Engels.

Maandag 19.30-20.30 Tai Chi Basistraining flowsessie

Dinsdag 16.00-17.00 Tai Chi Chuan Handvorm

Donderdag 15.00-16.00 Tai Chi Chuan Handvorm

**informatie** [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)

**opgave** [judith@inner-touch.nl](mailto:judith@inner-touch.nl)

**contact** **06-4873 0646**

