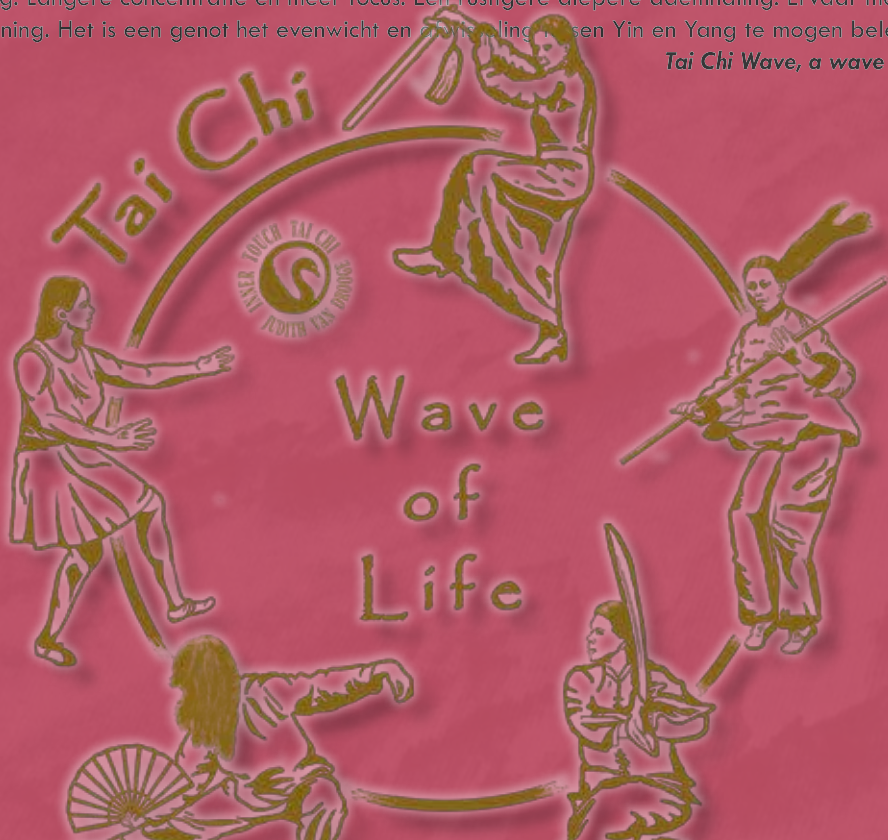


Gezondheid is een zeer waardevolle levensschat. Preventief aan de slag gaan met jezelf, in stilte beweging beleven. Een moment voor jezelf. Verbeter je lichaamshouding en je balans. Versterk je gronding. Langere concentratie en meer focus. Een rustigere diepere ademhaling. Ervaar meer ontspanning. Het is een genot het evenwicht en harmonie tussen Yin en Yang te mogen beleven.

*Tai Chi Wave, a wave of life.*



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**.



# Inner Touch Tai Chi

Kies de les en het abonnement dat bij jou past

Naam \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_



WEKELIJKSE LESSEN CHI KUNG meditatie in beweging  
TAI CHI CHUAN basistechnieken, vorm en wapens

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

Locatie: Westerlaan 51 Zwolle, hoofdingang City-Post.

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

Een les gemist? Vraag Judith naar mogelijke inhaalmomenten.

De meeste van de lessen worden 2 maal per week gegeven en kun je dus makkelijk inhalen.

- Maandag  19:00 - 20:15 uur Back to Basic. Tai Chi **basistraining** zeer geschikt voor beginners.  
 20:30 - 21:45 uur Tai Chi Kung Fu en Chi Kung met **Waaier**.
- Dinsdag  19:00 - 20:15 uur Back to Basic. Tai Chi **basistraining** zeer geschikt voor beginners.  
 20:30 - 22:00 uur Tai Chi Chuan lange **vorm + zwaard** training, voor gevorderden.
- Woensdag  19:00 - 20:15 uur Tai Chi Shaolin en Chi Kung met **Stok**.  
 20:30 - 22:00 uur **Chi Kung** / Qigong, energetische gezondheidsleer.
- Donderdag  19:00 - 20:30 uur **Tai Chi Chuan vorm**, klassiek authentiek.  
 20:45 - 22:00 uur Tai Chi **Wapens**; zwaard, stok, waaier, sabel, voor gevorderden.
- Vrijdag  14:00 - 15:30 uur **Chi Kung** / Qigong, energetische gezondheidsleer.

Abonnementen voor de lessen bij Judith van Drooge vanaf **4 januari t/m 2 juli 2021**

- 23 trainingen €322,- (14 euro per les)  
 2x trainen per week totaal 46 trainingen €460,- (10 euro per les)  
 Onbeperkt trainen meer dan 90 trainingen €552,- (24 euro per week)  
 Proefabonnement 7 trainingen €110,-

Bevestig je plek en maak het bedrag over naar

Rek.nr. NL19RABO0155964461 t.n.v. J. van Drooge



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