

Inner Touch Tai Chi

Steenwijk



Gymzaal 't Ravelijn, De Vesting 15

Woensdag 19.00-20.15 uur Tai Chi Chuan vorm

Woensdag 20.15-21.30 uur Waaier en stok

Wapserveen

Dorpshuis de Wiekslag, Oude Dijk 57

Woensdag 14.30-15.45 Tai Chi voor beginners

Woensdag 16.00-17.15 uur Tai Chi en Chi Kung

Mirke de Kruijf rijks erkend leraar bij Inner Touch Tai Chi, biedt u een gevarieerde les Tai Chi en Chi Kung aan. 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. Lichaamshouding, ontspanning, ademhaling en gronding zullen o.a. tijdens de lessen aan bod komen.



www.inner-touch.nl



2019 - 2020

Lesdata

4, 11, 18, 25 september
2, 9, 16, 30 oktober
6, 13, 20, 27 november
4, 11, 18 december
8, 15, 22, 29 januari
5, 12, 26 februari
4, 11, 18, 25 maart
1, 8, 15, 22 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 10, 17, 24 juni
1 juli



Tarieven

September t/m december: €10,- per les; 15 lessen € 150,-
Januari t/m april: €10,- per les; 15 lessen € 150,-
Mei t/m juli: €10,- per les; 9 lessen €90,-

Jaarabonnement: september t/m juni: 39 lessen € 350,-
Betaling per maand: €11,- per les; 4 lessen € 44,-

Betaling

Gelieve het bedrag over te maken naar
Rek.nr. NL19RABO01559.64.461
t.n.v. J. van Drooge te Zwolle
o.v.v. Mirke Tai Chi



Mirke de Kruif is sinds 2013 leerling bij Judith van Drooge, Inner Touch Tai Chi in Zwolle. Na een interne opleiding binnen de school heeft ze afgelopen jaar met goed gevolg de opleiding tot Leraar Martial Arts in de discipline Tai Chi Chuan afgerond (NOC/NSF). Mirke heeft met succes deelgenomen aan Tai Chi Wedstrijden o.a. Pushing Hands en vormen. Graag brengt ze haar enthousiasme en kennis over in de lessen. "Centraal staat voor mij het in beweging zijn, wat bijdraagt aan ontwikkeling en persoonlijke groei. Het beoefenen van Tai Chi geeft me verdieping en vergroot mijn bewustzijn in mijn eigen functioneren. Een mooie weg die ik graag verder bewandel en verdiep. Met het lesgeven hoop ik zo'n weg ook voor andere mensen toegankelijk te maken."

Meld je aan voor een gratis proefles!

Mail mirke@inner-touch.nl of bel 06-25102791.

Wijzigingen voorbehouden. Uitgebreide informatie

www.inner-touch.nl

