



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

### Evenementen & Workshops

Judith wordt regelmatig gevraagd voor het geven van workshops zo ook op festivals in binnen- en buitenland. Raadpleeg de website of meld je aan voor de nieuwsbrief en blijf up-to-date.

Zij komt ook graag bij jou voor een succesvolle workshop, bedrijfstraining, demonstratie, lezing of feest.

Liever privéles? Zij staat graag voor u klaar. Vraag naar de mogelijkheden en maak een afspraak.

### Reality Tai Chi Marathon 21, 22, 23 & 24 mei 2020

4 dagen ondergedompeld in de veelzijdigheid van Tai Chi. Individuele meditatie vormen en/of martial arts toepassingen met behulp van partner oefeningen. Jij betaalt Jij bepaalt! Gedurende 1 uur bepaal jij wat er op het programma komt te staan, kies uit het keuze-menu op [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl).

Eenmaal ingeschreven mag je aan het gehele programma deelnemen "4 daagse Reality Tai Chi Marathon".

Het programma wordt opgebouwd uit de verschillende aanmeldingen. Dit loopt snel op tot wel 30 trainingsuren.

\* €60,- bij betaling in 2019

\* €70,- bij betaling vóór 20 april 2020

\* €80,- bij betaling na 20 april 2020



25 april 2020  
van 10-16 uur

ELKE LAATSTE ZATERDAG VAN APRIL @ZWOLLE Park de Wezenlanden

# Inner Touch Tai Chi Zwolle



Westerlaan 51, hoofdingang City-Post  
maandag t/m vrijdag

### Judith van Drooge eigenaar van Inner Touch Tai Chi,

biedt u gevarieerde lessen 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](http://www.inner-touch.nl)



2019 - 2020

**Judith van Drooge** is gediplomeerd Tai Chi Chuan Yang stijl docente, in de leer van Grootmeester William C. C. Chen uit New York. Daarnaast is ze 2de Duan houder van Chi Kung via de Health Chi Kung association in Beijing. Judith is rijkserkend Leraar Martial Arts (LMA) gediplomeerd door het NOC/NSF. Sinds 1999 is Judith bezig met Tai Chi en zij is uitgegroeid tot allround Tai Chi beoefenaar. Meer dan 60 titels staan op haar naam, waaronder Europees- en Wereldkampioen. Door haar rijke ervaringen beschikt zij over het inzicht om linken te leggen tussen verschillende stijlen en vormen binnen Tai Chi. Dit helpt je de oefeningen beter te begrijpen en te doorgronden. Kom zelf ervaren wat zij voor jou kan betekenen.

### Tarieven

\* Start elk gewenst moment met een proefles en aansluitend een proefabonnement: 7 trainingen voor €110,-.

Start je abonnement in 2019:

\* Lessen t/m 3 juli 2020: €13,- per les, bij twee trainingen in de week €9,- per les, +3 euro per week extra voor onbeperkt trainen en mag je met alle lessen van Judith ITTC meedoen.

\* Tai Chi Chuan vorm + extra Zwaard les €16,- per les, 2 sept. t/m 3 juli: 38 trainingen van 2 uur €608,-.

Start je abonnement in 2020:

\* Lessen t/m 3 juli 2020 (bij start lessen vóór 25 april) €14,- per les, bij twee trainingen in de week €10,- per les, +4 euro per week extra onbeperkt trainingen van Judith ITTC volgen.

### Abonnementen

\* 2 sept. t/m 3 juli: totaal 38 trainingen €494,-  
2x trainen per week €684,- of onbeperkt trainen €798,-

\* 28 oktober t/m 3 juli: totaal 31 trainingen €403,-  
2x trainen per week €558,- of onbeperkt trainen €651,-

\* 6 januari t/m 3 juli: totaal 23 trainingen €322,-  
2x trainen per week €460,- of onbeperkt trainen €552,-

\* 2 maart t/m 3 juli: totaal 16 trainingen €224,-  
2x trainen per week €320,- of onbeperkt trainen €384,-  
Lesweken m.u.v. vakanties, zie website voor data. Wijzigingen voorbehouden.

### Betaling

Gelieve het bedrag over te maken naar  
Rek.nr. NL19RABO01559.64.461 t.n.v. J. van Drooge  
o.v.v. naam van je gekozen training

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



2019 - 2020

## Lesrooster

### Maandag

19:00 - 20:30 uur Tai Chi principes  
20:30 - 22:00 uur Pushing Hands

### Dinsdag

19:00 - 20:00 uur Tai Chi applicaties  
20:00 - 21:30 uur Tai Chi Chuan vorm  
21:30 - 22:00 uur Tai Chi Zwaard

### Woensdag

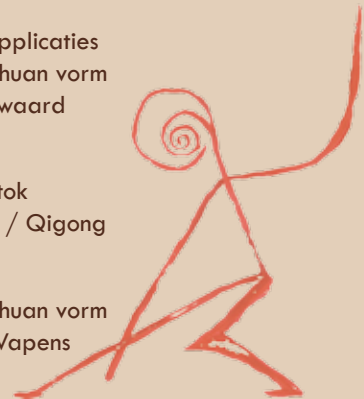
19:00 - 20:30 uur Tai Chi Stok  
20:30 - 22:00 uur Chi Kung / Qigong

### Donderdag

19:00 - 20:30 uur Tai Chi Chuan vorm  
20:30 - 22:00 uur Tai Chi Wapens

### Vrijdag

14:00 - 15:30 uur Chi Kung / Qigong



Iedereen is welkom, voorkennis is niet nodig.

Draag loszittende kleding en platte schoenen.

Ontvangst met Chinese thee, even landen voor de les begint.

Meld je aan voor een gratis proefles!

Mail [judith@inner-touch.nl](mailto:judith@inner-touch.nl) of bel 038-4223931

## Inner Touch Tai Chi

Westerlaan 51 8011 CA Zwolle

Hoofdingang City-Post

Gratis parkeren  
voor de deur.

500 meter vanaf  
het NS-station.

