

VAKANTIE-TAICHI IN DE STUDIO.



**2 x op zondagmiddag
vorm en push hands**

**26 juni en 17 juli
workshop
van 13.30 tot 17.00**

Vanuit de vorm van William C.C.Chen werken met tai chi chuan - push hands principes.

26 juni : De beginselen van de push hands (her) onderzoeken

YIN / YANG

Hoe maak je contact en oefen je dit met je tai-chi-partner

Samen werken aan 'yin en yang' in een dynamisch evenwicht

kosten €35,-

locatie : De Genestetstraat 11hs, 1054 AW Amsterdam

aanmelden bij Ceciel : ckroes@dds.nl

17 juli : Trainen van ontspanning en alertheid tijdens de push hands

Iedereen heeft zijn eigen dynamische energie,
hoe herken je dit en kun je het optimaal gebruiken?
Oefenen van flexibiliteit, mentale en fysieke reacties.

kosten €35,-

locatie : De Genestetstraat 11hs, 1054 AW Amsterdam

aanmelden bij Ceciel : ckroes@dds.nl

Anders dan bij reguliere lessen is een workshop bedoeld om ervaringen en informatie met elkaar te delen, er is meer tijd voor persoonlijke vragen en antwoorden en ruimte om onderwerpen te onderzoeken en uit te diepen.

Deze workshops duren 3 uur en zijn geschikt voor alle stijlen en alle niveaus.

Mensen die nog nooit Push Hands training hebben gedaan kunnen hier heel goed aan meedoen voor mensen die al wel Push Hands kennen is het een leuke en verfrissende 'wake-up' workshop.