

# Inner Touch Tai Chi

**STOP! Dit is je laatste kans!**

Dit is het laatste seizoen dat **Judith van Drooge** wekelijkse lessen aanbied.

Tai Chi & Chi Kung lessen door Judith -  
Tai Chi Meester met een **gouden** randje.  
Erkend door grootmeester William C.C. Chen,  
rijkserkend NOC\*NSF leraar martial arts en  
wereldkampioen (Taiwan 2018).



Jouw wezen, jouw aanwezigheid brengt  
kwaliteit in je lichaam, in het hier en nu.

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

# Lesrooster Inner Touch Tai Chi - Judith van Drooge september t/m december 2022

**Jouw wezen, jouw aanwezigheid brengt kwaliteit in je lichaam, je beweging en ademhaling, in het hier en nu.**

Vloeiende bewegingspatronen op het ritme van je ademhaling.

Wees vervuld en voel je gezond, stralen in essentie. Breng door rust kwaliteit in, de zin van en heb zin in, het leven. Bevrijd jezelf van ongemakken, zorgen en stress een hele avond lang. Door de oefening en herhaling blijft het de rest van de week door resoneren en lukt het om patronen te doorbreken en te manifesteren op een manier waar jij blij van wordt. Ga de diepte in en maak contact met jouw "body mechanica".

De weg van de minste weerstand; is de natuurwet waar wij mee spelen.

Het is bewezen dat Tai Chi goed is voor de gezondheid, het is mindfulness in beweging.

Lichaam en geest, Yin en Yang, in harmonie. Kom met ons in de flow, the Tai Chi wave.

## **Dinsdag van 19:00 tot 20:00 uur Tai Chi basistraining - Hybride**

### **20:00 tot 21:30 uur Tai Chi Chuan vorm**

ook mogelijk om online mee te doen!

13, 20, 27 sept., 4, 11, 25 okt., 1, 8, 15, 22, 29 nov., 6, 13, 20 dec.

Gymzaal, Molenweg 152 te Zwolle

## **Woensdag van 19:00 tot 20:00 uur Chi Kung basistraining**

### **20:00 tot 21:30 uur Chi Kung vorm**

14, 21, 28 sept., 5, 12, 26 okt., 2, 9, 16, 23, 30 nov., 7, 14, 21 dec.

Gymzaal, Molenweg 152 te Zwolle

## **Vrijdag van 14:00 tot 15:30 uur Chi Kung vorm**

16, 23, 30 sept., 7, 14, 28 okt., 4, 11, 18, 25 nov., 2, 9, 16, 23 dec.

Wijkcentrum de Enk, Enkstraat 67 te Zwolle

1 uur, 14 lessen totaal 154 euro. Betaal vóór 1 september met korting, 140 euro.

1,5 uur, 14 lessen totaal 210 euro. Betaal vóór 1 september met korting, 196 euro.

2,5 uur, 14 lessen totaal 308 euro. Betaal vóór 1 september met korting, 294 euro.

Twee lessen op verschillende dagen: 28 lessen totaal 336 euro.

Betaal vóór 1 september met korting, 322 euro.

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

informatie [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)  
opgave [judith@inner-touch.nl](mailto:judith@inner-touch.nl)  
contact 06 - 48730646

Even de boel de boel laten.  
Een uitzonderlijke manier om  
"onbewuste" stress los te laten.

