



Mirke Tai Chi

Kom het zelf ervaren



www.mirketaichi.nl



Wie ben ik:

Mijn naam is Mirke de Kruijf. Al ruim 10 jaar beoefen ik vol passie Tai Chi, ervaar de vele voordelen, de diversiteit en de ontspanning. Graag draag ik dit uit en heb, naast een interne opleiding bij Meester Judith van Drooge van Inner Touch Tai Chi, de rijks erkende opleiding Leraar Martial Arts (NOC*NSF) in de discipline Tai Chi gevolgd en ben nu ook gecertificeerd door mijn grootmeester W.C.C. Chen.



Wekelijks geef ik met veel plezier diverse lessen. Tai Chi zet je 'aan', het maakt je scherp en ontspant. Gebalanceerd en fit voor elke uitdaging op alle vlakken in het leven. Tijdens de les maak je ook kennis met de Chinese filosofie, welke verweven is in de bewegingsleer Tai Chi. Preventief aan de slag gaan met jezelf. Tai Chi wordt al geruime tijd ingezet voor valpreventie. Vanuit rust beweging beleven. Tai Chi verbetert je balans en lichaamshouding. Het versterkt je gronding. Je krijgt een rustigere, diepere ademhaling en ervaart meer ontspanning wat doorwerkt in de nachtrust. Tai Chi bevordert een langere concentratie en meer focus. Voel je welkom.



Wekelijkse Tai Chi lessen in Zwolle, Dalfsen, Lemelerveld, Steenwijk en Elburg

Tai Chi basistraining

Een divers programma als power starter voor je Tai Chi ontwikkeling. Werkend vanuit de basisprincipes van Tai Chi en Chi kung. Tai Chi verbetert je balans en lichaamshouding. Het versterkt je gronding. Tai Chi bevordert een langere concentratie en meer focus. Je krijgt een rustigere diepere ademhaling en ervaart meer ontspanning.

maandag t/m vrijdag

Tai Chi Chuan vorm

Klassiek & authentiek. Een vaste reeks aaneensluitende bewegingen. Die vanuit rust en concentratie doorlopen worden. Een Yang-stijl vorm vanuit de body-mechanics leer van grootmeester William C. C. Chen.

dinsdag & donderdag

Tai Chi Stok en Waaier

De sierlijkheid en kracht van Tai Chi komt tot leven. We maken gebruik van de waaier en de lange stok, lichaamslengte. Het wapen is beweeglijk als verlengstuk van het lichaam. Je coördinatie verbeteren. Eenheid ervaren in jezelf.

donderdag

Informatie

www.mirketaichi.nl

Opgave

mirketaichi@outlook.com

Contact

06-25102791



Abonnementen vanaf september 2023 t/m december 2023. Graag betalen in september

Maandag, Tai Chi in Dalfsen, start 4 september:

Basistraining van 10:00 tot 11:00 en van 11:00 tot 12:00 uur

1 uur, 15 lessen totaal €100,-

Per maand: €26,- betaling begin van de maand.

Losse les / proefles € 7,50 contant (of via tikkie)

Dinsdag, Tai Chi in Zwolle, start 5 september:

Basistraining van 19:00 tot 20:00 uur

Tai Chi Chuan vorm van 20:00 tot 21:30 uur

1 uur, 15 lessen totaal €150,- | 1,5 uur, 15 lessen totaal €225,- | 2,5 uur, 15 lessen totaal €350,-

Donderdag, Tai Chi in Lemelerveld, start 7 september:

Basistraining van 9:15-10:15 uur,

1 uur, 15 lessen totaal €100,-

Per maand: €26,- betaling begin van de maand.

Losse les / proefles € 7,50 contant (of via tikkie)

Donderdag, Tai Chi in Steenwijk, start 7 september:

Basistraining van 18:45-19:45

Tai Chi Chuan vorm 19:45-20:45

Tai Chi stok en waaier 20:45-21:45 uu

1 uur, 15 lessen totaal €150,- | 2 uur, 15 lessen totaal €270,- | 3 uur, 15 lessen totaal €360

Vrijdag, Tai Chi in Elburg, start 8 september:

Basistraining van 12:00-13:00 uur

1 uur, 15 lessen totaal €120,-

Betaling

Gelieve het bedrag van training overmaken naar:

reknr. NL26 RABO 0343-3921.00

t.n.v. M.C. de Kruijf

o.v.v. naam van je gekozen training

*Anders betalen, vraag gerust naar de mogelijkheden.

