



Dagelijks van 10.00 tot 17.00 uur, inclusief lunch

Meerdere topdocenten. Daarom zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden.

Wij garanderen vier dagen waar u nog lang van zult nagenieten!



## TAI CHI ZOMER 4-DAAGSE

### ***Het zachte overwint het harde!***

***Tai Chi Zomer 4-daagse van vrijdag 27 augustus t/m maandag 30 augustus 2010.***

***Even er helemaal uit, weg uit de dagelijkse sleur. Weg op reis naar je Zelf, naar Dao!***

**De zomer 4-daagse bestaat uit de volgende onderdelen:**

***Tai Chi*** volgens de Old School. Dat wil zeggen vanuit de toepassingen wordt de vorm aangeleerd.

We trainen zeer uitgebreid de vorm, duwende handen (fixed steps en free push) en de zwaardvorm. De nadruk zal liggen op het geestelijke, filosofische en martiale aspect.

***Meidao met massage en meditatie.*** Dit gebeurt op energetisch niveau.

***Yuandao of 'het Levenscirkelspel'.*** Spelenderwijs leer je de energieën in je Zelf herkennen *met de bijbehorende filosofische begrippen zoals Chi, Yin/Yang, San bao, Santi, Wuxing en Bagua.*

***Weidao*** bestaat grotendeels uit Li Kung, oefeningen op het lichamenlijk niveau. Je leert de Kung Fu slangenstijl kennen als moeder van de Tai Chi. Zo word je Tai Chi vorm en inhoud completer.

**In deze 4-daagse kun je voor een groot deel je eigen programma samenstellen!**

**Docenten :**

**Ruud Westerkamp: *Yuandao*** , Tai Chi en meditatie

**Mieke Roovers: *Meidao***, massage en meditatie

**Jan Jaap Westerkamp: *Weidao***, Tai Chi-Kung Fu

**Kosten: All in : € 325,- incl. lunch**

**Alleen het weekend € 225,-**

**Waar: CNGO, Groeseindstraat 91 te Tilburg**

Zodra het weer het toelaat gaan we buiten trainen.

**Aanmelden bij het CNGO tel. 013-5770261 of per**

**E-mail: topliferuud@planet.nl**