



## Workshop Yangstijl Tái Chi Dao Sabelvorm

**De sabel** is een wapen dat in Tái Chi vrij weinig wordt beoefend. Dat is jammer, want de Sabelvorm is relatief gemakkelijk te leren en bevordert zowel kracht als ontspanning en soeplesse. Mede door de wat snellere uitvoering en het gewicht van de sabel werk je als vanzelf aan een betere gronding, bewegen vanuit het centrum en ervaring van lichaam en wapen als eenheid.

### Wil je de Sabelvorm leren?

Dat kan op 4 maandagavonden **7/14/21/28 juli** van 19.00 tot 21.00 uur en/of op zaterdag **30 augustus** de hele dag van 10.00 uur tot 16.00 uur.

In een totaal van maximaal 17 uur les, kan je deze mooie Sabelvorm leren.

De lessen staan onder leiding van Jaap Schaap en Jan Langedijk

Informatie bij Jan 0255 - 536556

### Waar worden de lessen gegeven:

\* Bij mooie weer buiten in Spaarnwoude (adres krijg je bij inschrijving)

\* Bij regen in de Volksuniversiteit van Haarlem

<b>Kosten:</b> 4 x maandagavond	€ 55,--
1 x zaterdag de hele dag	€ 45,--
4 x maandag + zaterdag	€ 75,--

**Inschrijving:** workshop Yangstijl Tái Chi Dao Sabelvorm juni/ augustus 2008

Ik meld mij aan voor de Sabelvorm:

Naam \_\_\_\_\_ Roepnaam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_ Postcode \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_ Telefoon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Ik heb wel/geen eigen sabel\*

Ik wil wel/geen sabel in bruikleen\*

\* *Kruis aan wat van toepassing is*

Afgeven aan of opsturen naar Dhr. J. Langedijk Zijkanaal B weg 30 B 1981 LP Velsen Zuid

Of stuur een e-mail aan: [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)