

Workshop

• Tai Chi geheimen

Meditatief Pushing Hands

Door Judith van Drooge



Zondag 30 oktober 2022 in Haarlem vanaf 11.30 uur

Tai Chi geheimen - Meditatief Pushing Hands

Pushing Hands elkaar uit balans weten te duwen

De meest bekende partner oefeningen van Tai Chi Chuan.

Applicaties bewegingsprincipes worden geïmproviseerd zo ontstaat er een spel: vrij Pushing Hands, voor het beter leren aanvoelen van de ander.

(Als je geen contact wil maken, kan het ook met twee stokken)

Intuïtief vrij bewegen. Iedereen heeft zijn eigen natuurlijke reactievermogen.

Hoe reageer je op situaties b.v. druk van buitenaf? Heb je toegang tot je instinct of gebruik je altijd de filter van het denken waardoor je emoties een reactie beïnvloeden. En hoe reguleer je dan deze emoties?

We zijn spiegels voor elkaar en kunnen van elkaar leren.

Elke actie heeft een reactie.

We testen je gronding en onderzoeken de voordelen van ontspanning, lichaamshouding en ademhaling.

Judith van Drooge staat sinds 2002 aan de top met Pushing Hands,

ze heeft handige tips, om sterk te staan en toch zacht te blijven.

Tai Chi leraar Judith laat je graag ervaren wat er met Pushing Hands mogelijk is.

Je mag deze middag niet missen!

Tijd:	Van 11.30 tot 15.00 uur (zaal open om 11.15 uur)
Kosten:	€ 30,--
Betalen:	Contant voor aanvang van de workshop /of per bank
Waar:	In de Beatrixschool aan het Blinkertpad 3 in Haarlem
Aanmelden:	Bij Jan Langedijk. In de zaal / of per e-mail
Telefoon:	0255-536556 of e-mail j.langedijk@planet.nl
Meenemen:	hapje eten. Voor koffie en thee wordt verzorgd
TIP	Denk er aan dat die zondag de klok verzet is. 😊

Een leerzame en prettige workshop gewenst

met Tái Chi Leraar Judith van Drooge www.inner-touch.nl

Tái Chi School Kennemerland

Jan Langedijk www.taichikennemerland.nl



INSCHRIJVING *workshop*



Meditatief Pushing Hands Zondag 30 oktober 2022 Haarlem

Naam..

Telefoon..

e- mail

ik betaal contant in de zaal, bij aanvang

ik betaal per bank

.Betaling per bank

NL19ABNA0454143354 t.n.v. J.M. Langedijk – Velsen Zuid

Graag met vermelding – Tai Chi workshop 30 okt. 2022



**Al eerder deed Judith een workshop in onze school met de Bamboe stok.
Wij hebben toen ook genoten van haar rijkelijke Tai Chi kennis.**



Judith van Drooge in haar Tai Chi Centrum te Zwolle - www.inner-touch.nl

Judith van Drooge

- Beoefent al langer dan 21 jaar Tai Chi, Chi Kung en meditatie
- Heeft meer dan 60 titels op haar naam staan, waaronder Europees- en Wereldkampioen
- Is gediplomeerd Tai Chi Chuan Yang Stijl docente, in de leer van Grootmeester William C.C. Chen
- 2^e Duan (graad) houder van Chi Kung via de Health Chi Kung Association in Beijing
- Oprichter en organisator van Wereld Tai Chi dag te Zwolle

