

Allerbeste liefhebber van Tai Chi en Qigong,

Met enige vertraging kan ik je nu dan laten weten dat de nieuwe cursussen Tai Chi & Qigong starten na de meivakantie. We gaan met de meeste groepen weer naar buiten, dus ik hoop dat het dan eindelijk opgehouden is met regenen.

Bij dit bericht tref je het nieuwe lesrooster aan. De cursussen zijn wat korter dan normaal (8 lessen i.p.v. 12).

De wervelende draak is nog steeds een belangrijk thema. 2024 is een jaar van de Draak in de Chinese dierenriem. Draken worden beschouwd als meesters in de kunst van het spiralende bewegen dat essentieel is in Tai Chi en Qigong. En draken brengen geluk en wijsheid.

Met veel plezier kijk ik uit naar de Tai Chi en Qigong op vrijdagochtend op Utopia eiland. We oefenen bij de prachtige, spiraalvormige (!) Wilde Weelde tuin naast het voedselbos. Daar is ook een overdekte plek voor als het regent.

De bekende Tai-Chivormen, zoals de **24-vorm vereenvoudigde Yangstijl** en de **37-vorm van grootmeester Cheng Man Ch'ing** zullen we blijven leren en verdiepen. Daarnaast ben ik zoals altijd graag bereid om de vormen die je al van me hebt geleerd voor of na de les met je door te lopen.

Alle goeds en hopelijk tot mei,
Martijntje

Bijlage: [Lesrooster voorjaar/zomer 2024](#)

PS: Laat het me weten als je geen prijs (meer) stelt op deze nieuwsbrieven van Tai Chi Plus, dan haal ik je gegevens uit het mailingbestand.