

Beste medeliefhebber van Tai Chi en Qigong,

Met alle plezier stuur ik je het Tai Chi Plus lesrooster voor het 1<sup>e</sup> kwartaal van 2024. Er is een nieuwe les en locatie bijgekomen: vanaf 12 januari oefenen we elke vrijdagochtend van 8:45 tot 9:45 uur o.a. met de bamboestokken in de buitenlucht op Utopia Eiland. Het is een bijzondere plek waar ik al een tijdje lesgeef aan een groep vrijwilligers van het ecosysteemherstellende landbouwproject van Stichting Weerwoud (zie [utopiaeiland.nl](http://utopiaeiland.nl)).

2024 wordt het jaar van de Draak in de Chinese dierenriem. Wat een geweldig, rijk thema voor de cursussen die in januari van start gaan! In Qigong en Tai Chi wemelt het van de vliegende, dansende en zwemmende draken, die achterom kijken, uit het water opkomen of een parel uitstoten. Ze worden beschouwd als meesters in de kunst van het spiralende bewegen dat zo belangrijk is in Tai Chi. En ze brengen geluk en wijsheid.

Kortom: inspiratie genoeg voor fijne, nieuwe oefeningen tijdens de cursussen Tai Chi en Qigong in Almere. Ik hoop dat je zin hebt om mee te doen. Bel, app of mail me als je wilt overleggen over welke les bij je past (tel. 06-15373683). De meeste lessen zijn geschikt voor beginners. Je kunt altijd een gratis proefles meedoen. Op mijn website [www.taichiplus.nl](http://www.taichiplus.nl) vind je een beschrijving van alle soorten lessen.

Ook in deze wintermaanden zullen we de bekende Tai-Chivormen, zoals de **24-vorm vereenvoudigde Yangstijl**, de **Tai Chi Kung Fu 52 waiervorm** en de **37-vorm van grootmeester Cheng Man Ch'ing** natuurlijk niet vergeten. Daarnaast ben ik zoals altijd graag bereid om vormen die je al van me hebt geleerd voor of na de les met je door te lopen.

Alle goeds en hopelijk tot volgende week,  
Martijntje