



Tai-chi summer school



Zondag 21 Juli, 4 + 18 aug en 1 sept.

10:00 – 12:00 uur

Verzamelen (9:45) bij de ingang van het Amsterdamse bos

Deze zomer organiseert C.A.S. weer bewegingstrainingen in het Amsterdamse bos
Jezelf en elkaar ontmoeten, spelen en trainen in de natuur met de verdiepende bewegingsleer Tai-chi

4 outdoor workshops Wudang-Taiji

Een innerlijke vechtsport uit de '5 bergen' kloosters in China

Wudang Taiji is een dynamische tai-chi die je uitdaagt het beste uit de samenwerking van
lichaam en geest te halen.

We zullen werken met Qigong-fitness, ba-gua en een stukken uit een basis vorm

Tai-chi betekend: Zorgen dat 'de dingen' om jou draaien ipv dat jij om 'de dingen' heen draait.
Efficiënt bewegen, balans en kracht ontwikkelen met een ontspannen adem.

Voor iedereen die wil kennismaken met Tai-chi zoals die in de Wudang-kloosters wordt beoefend.
De workshops zijn geschikt voor beginners en gevorderden.

Deze training is op donatie basis.

Reserveer je plek met een berichtje via mail of sms.

Leuk als je meedoet.

Warme groet,

Cas & Isaya

cas@cas-amsterdam.nl

06.20748040