

T'AI CHI ZWAARD

olv Maerle Willeumier

november 2017 t/m maart 2018

SlowMotions

Baan 74 3011CD Rotterdam

kk@slowmotions.nl - tel. Koos Kok 06-2336 8624

(bij voorkeur communiceren per mail)

Per november 2017 T'ai Chi Zwaard in Rotterdam centrum.

De opzet is als in vorige jaren - in vijf zondagen de zwaardvorm compleet. Voor beginners een eerste kennismaking.

Wie al eerder meedeed, komt voor verdieping en continuïteit.

■ vijf zondagen verdeeld over vijf maanden

19 november - 17 december in 2017

14 januari - 18 februari + 11 maart in 2018

■ 11.00-13.00u en 14.00-16.00u - de zaal is open om 10.45u

■ het lesgeld - inclusief lunch - bedraagt €185,- totaal,
een losse dag is €55,-

Minimaal 8 deelnemers, maximaal 10

Wie zich opgeeft voor de hele cursus heeft voorrang

■ Opgeven tot uiterlijk 10 november bij Koos Kok,

kk@slowmotions.nl

betalen op rekening NL14 ABNA 0456 7513 86

tnv SlowMotions, Rotterdam

Een opgerolde krant is goed om mee te beginnen, maar voor een beetje richting in de beweging is een houten lat of houten oefenzwaard (Chinese winkel) wel zo aantrekkelijk.

Hoogte (met gevest en zij) meten vanaf de grond tot de navel.

Balans bepalen door het zwaard dwars op de wijsvinger te

leggen - het punt van evenwicht ligt 3 tot 5 cm onder de aanzet van het lemmet.

SlowMotions is eenvoudig te bereiken: vanaf NS Rotterdam CS met tram 25 (richting Carnisselande) halte Leuvehaven - of met Metro D (richting De Akkers) en E (richting Slinge), eveneens halte Leuvehaven. Je kunt bij SlowMotions ook heel goed (betaald) parkeren.

太極劍