

# ELLGURD

School  
voor  
InterCulturele  
Beweging

## TAICHI WORKSHOPS '22 – '23

7 Workshops over Yang stijl Taichi.

4 over vormen

3 over pushing hands (partnering)

Vrijdagavond 20u

**16/09/22 Jibengong – basis**

**21/10/22 8 vorm**

**18/11/22 24 vorm**

**16/12/22 Herhaling vormen**

Eerst bekijken we de juiste lichaamsstructuur en hoe we van daaruit gaan bewegen. Hoe bewegen de armen en benen, hoe komen we zo tot de houdingen in de vormen.

Van daaruit worden de houdingen achter elkaar gezet om tot de vormen te komen.

2 vormen worden aangeleerd : 8vorm en 24 vorm.

**20/01/23 Basis gronding – lichaamsstructuur**

**17/03/23 Peng**

**28/04/23 Lu**

Eerst bekijken we de juiste lichaamsstructuur en gaan kijken hoe dat die belast kan worden.

We leren de kracht van de partner door te laten naar de grond.

Vervolgens botsen we de kracht terug en leren ze richting geven.

### Prijzen

**Vormen : 80€ (50€ student van de school)**

**Pushing hands : 60€ (35€ student van de school)**

**Alle workshops : 130€ (70€ student van de school)**

[Cash of via overschrijving](#)

vzw Ellgurd, Essenstraat 4, 2060 Antwerpen  
IBAN :BE24 7340 2563 0338 BIC : KREDBEBB  
mededeling : <naam> <taichi workshop>

[www.ellgurd.be](http://www.ellgurd.be)

[s@ellgurd.be](mailto:s@ellgurd.be)

+32(0)477 729062