



Jaargang 16, nummer 1

1 januari 2024

## De beste wensen voor een energierijk, gezond en vreugdevol 2024!



In het nieuwe jaar gaan we vanaf dinsdag 9 januari 2024 weer energiek verder met het lesprogramma. Vanaf **februari** komt de **Dao Dance vijf elementen qigongserie** op Tango muziek op het programma in Den Haag en Nootdorp. Tot die tijd herhalen we de shi ba shi 3 qigongserie.

Link naar de video:

<https://youtu.be/tigTDy2UDy8?si=o2UgU0E475talKbt>

In **Den Haag** gaan we aan het eind van het eerste lesuur de **Kung fu waaier 1 vorm op het demonstratie tempo** leren. Maar we oefenen in de les deze vorm ook rustig om alle details goed te leren. Van 11.00 –12.00 uur gaan we de **laatste helft van de 32– zwaardvorm** leren.

In **Nootdorp** kunnen er vanaf januari geen beginners meer instromen. Alleen mensen die eerder tai chi hebben gedaan kunnen nog instromen. We gaan verder met het aanleren van de 24-vorm.

Van **13.40-13.55** gaan we kennismaken met de **32-zwaardvorm**. Je kunt in januari gratis uitproberen of je het leuk vindt om mee te doen en voorlopig een (wand)stok of inschuifzwaard van me lenen.

Een link naar de 32-zwaardvorm door master Faye Li Yip: <https://youtube.com/watch?v=qL7T9n0s66A&feature=share>



Bij de eindejaarsles was er helaas geen tijd meer voor een foto van de eerste tai chigroep van Nootdorp. Maar dat komt een andere keer wel. Dan staat iedereen er hopelijk op.

**Heel erg bedankt voor alle donaties voor de schaatstocht voor KiKa! Joelle en KiKa zijn er blij mee. De tocht vindt plaats op 26 januari op de Weissensee in Oostenrijk.**



## Maandelijks buitenles aan de Dobbeplass

We starten weer in de zalen in het nieuwe kalenderjaar op **dinsdag 9 januari en zaterdag 13 januari**.

De volgende twee maandelijks buitenlessen aan de Dobbeplass zijn op **maandag 8 januari en maandag 5 februari van 10 tot 11 uur**.

De les staat los van het zaalprogramma en kost 9 euro. Als je een herinneringsappje wil krijgen de vrijdag voor de buitenles, geef je dan bij me op voor de What's app verzendlijst. Je kijkt per keer of je zin en tijd hebt om de les bij te wonen. We staan honderd meter rechts van het zandstrandje. Het is winter, dus denk aan warme kleding en handschoenen.