



the inner way

AANBOD

- Karate
- Kickboksen
- Taiji
- Boksen
- Weerbaarheid
- Meditatie

KARATE

Kyokushin Karate staat voor de kracht van de lege hand. De Japanse leermeester Masutatsu Oyama is de grondlegger van het Kyokushin Karate, een full-contact stijl die ook wel 'The Strongest Karate over the World' wordt genoemd. Wij streven naar een balans tussen innerlijke stabiliteit en uiterlijke vaardigheden. Het kenmerkt zich door gedisciplineerde en geestdriftige beoefening.

KICKBOKSEN

Het is op Oosterse leest geschoeid, wat niet alleen betekent dat de technieken een Japanse achtergrond hebben maar ook dat er met respect voor elkaar, de leraar, de dojo en de tegenstanders wordt omgegaan. Het mooie van deze sport is de totale controle over jezelf en je eigen lichaam. Het vereist verfijnde techniek vanuit alle delen van je lichaam. En dan is er nog die heerlijke fysieke en mentale voldoening die je ervaart na een pittige training.

TAIJI

Taiji bieden wij aan voor specifiek de bovenbouw. Het doel is om kennis te maken met de positieve gevolgen van Taiji. In de drukke stressvolle tijden het door rustiger aan te doen, rustiger bewegen en bewust worden van de hectiek, je zo te ontdoen van de spanning en stress, en meer kalmte kan vinden, dat je daar je voordeel mee kan doen met studie/werk/leven.

BOKSEN

Boksen is meer een technische sport dan een pure krachtsport en toch wordt – als je het goed doet – het uiterste geveerd van je kracht, snelheid, concentratie en uithoudingsvermogen.

WEERBAARHEID

Wij geloven erin dat weerbare jongeren zich niet alleen beter voelen, maar ook beter presteren. Om die reden is het belangrijk leerlingen handvatten aan te reiken in uitdagende werkvormen om weerbaarder te worden in allerlei situaties op school, sociale leven en eventueel thuis.

MEDITATIE

Meditatie bieden wij ook specifiek aan voor de bovenbouw. Het doel is om kennis te maken met Meditatie, wat is het en wat kan het je brengen. Dus ervaren wat de positieve gevolgen kunnen zijn. Meer kalmte en rust ervaren, een betere focus(handig voor huiswerk, toetsen etc.), stress verlagend, fitter gevoel en vergroten van je creativiteit.

TARIEVEN

Deze prijzen zijn inclusief de 40% korting die wij bieden aan scholen en maatschappelijke instellingen ter bevordering van het in beweging brengen van individuen, excl. reiskosten.

Activiteit	Pakket	Prijs (excl. BTW)
Karate, Kickboksen, Boksen, Taiji, Meditatie	1 les	€ 125,-
	2-4 lessen	€ 100,- per les
	5-9 lessen	€ 90,- per les
	10-24 lessen	€ 80,- per les
	25 of meer lessen	€ 70,- per les
Weerbaarheid	1 les	€ 150,-
	3 lessen	€ 300,-