

Q Gong - Tai Chi Chuan op dinsdag najaar 2019.

Via innerlijke rust leren genieten van de kleine dingen in je leven, door het opwekken van je eigen energie.

De oefeningen zijn aangenaam, eenvoudig en worden al staande uitgevoerd na een voorafgaande warming-up, dit alles onder begeleidende muziek.

Het basisprincipe is te komen tot een rustige ademhaling.

De bloedsomloop wordt hierbij gestimuleerd, en het hoofd wordt leeg gemaakt.

Het Chinese idee van wat gezondheid is, en hoe deze bevorderd kan worden.

Op een kalme beheerste manier gaan we met onze eigen energie aan de slag via zachte en langzame zich herhalende oefeningen.

Tai Chi 24 vorm eist iets meer discipline van jezelf, maar beginners kunnen deze vorm rustig aanleren en opbouwen. Onze ervaren leden zullen je hierbij zeker behulpzaam zijn.

De lessen vinden plaats op dinsdagavond van 19u30 tot 20u30 in de turnzaal van de Waaier.

Prijs 45 € voor de lessen de lessen van dit najaar.

Gratis kennismakingsles op dinsdag 10 september.

Indien je inschrijft voor 25 september ontvang je 10 € korting

Gezien de oppervlakte van de zaal zijn de inschrijvingen beperkt.

Je coach : Annemie Devolder

