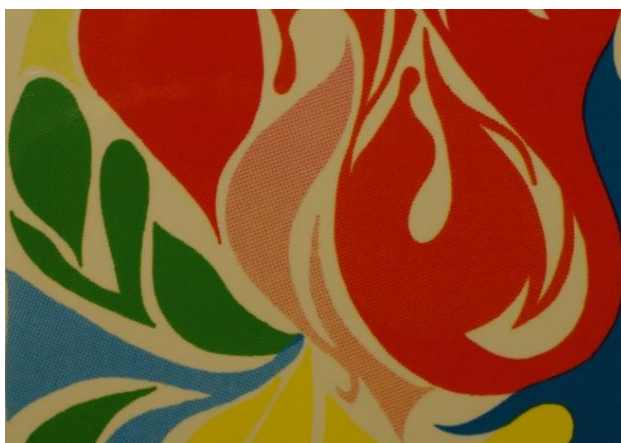


Tai Chi

Elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur

Elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 is men welkom in Ons Raadhuis voor het volgen van een les Tai Chi, eigenlijk Tai Chi Tao Qigong. De les is voor beginners en gevorderden en kan zittend gevolgd worden.

De les richt zich op behoud van goede houding, evenwicht, soepelheid en stabiliteit.



Door de oefeningen met volle aandacht te doen kun je leren om in balans te blijven. Dit lichamelijke 'in balans blijven' wordt overdrachtelijk gemaakt als 'In balans blijven wat er ook op je pad komt'. Deze overdracht wordt via herhalingen van kleine oefeningen gemaakt.

Om het contact met het lichaam te bevorderen is de opdracht tijdens de les dat je je bewust wordt van wat de oefeningen met je doen.

De les begint met houdingen en standen, gevolgd door korte loopoefeningen. Docente **Jolanda Stellingwerff** leest halverwege de les tijdens een drinkpauze een korte tekst voor. Deze teksten hebben altijd te maken met een aspect van Tai Chi Tao Qigong.

In de tweede helft van de les oefent de groep met bewegingsvormen.

Jolanda Stellingwerff heeft Tai Chi geleerd van Tai Chi-meester Joe Lok, die in Hong Kong woont.

Deze les kun je in gewone kleren doen. Zorg er wel voor dat het makkelijk zittende kleding is.

De kosten zijn 1 strip (3,60 euro) per keer.