

Waarom tai chi vitale ontspanning is ?

Tai chi is een stijlvolle bewegingskunst, gebaseerd op de principes van yin en yang. Oorspronkelijk toegepast als gevechtssport, heeft tai chi zich de afgelopen jaren echter ontwikkeld tot een zeer toegankelijke, niet-inspannende **gezondheids training voor lichaam en geest.**



De trage, vloeiende bewegingen ontspannen de spieren en gewrichten, met als resultaat een soepelere **lichaamscoördinatie** en een meer gestroomlijnde **lichaamshouding.** Tai chi zorgt bovendien voor een betere bloedcirculatie en een efficiëntere stofwisseling, waardoor het weerstandsvermogen verhoogt en vitale organen sterker worden.

Naast een allround weldoener voor het lichaam, wekt tai chi eveneens een grote **mentale kracht** op. De gestructureerde bewegingen zorgen voor een rustigere en meer geconcentreerde geest. Het is die herwonnen rust en concentratie die ons beter leert omgaan met het teveel aan stress in onze activiteiten van elke dag. Zowel jongeren als ouderen kunnen de weldoende effecten van tai chi ervaren.

Tai Chi & Relaxation 2016





Lessenreeksen Tai Chi

Tai Chi & Relaxation organiseert verschillende lessenreeksen tai chi, meestal in samenwerking met gemeentelijke en provinciale cultuurhuizen, sportdiensten en gezondheidscentra.

Sommige lessenreeksen richten zich tot **beginners**, andere op de meer **gevorderde** tai chi-beoefenaar. Tijdens de lessen is er zowel aandacht voor de basisoefeningen uit de tai chi als voor de opeenvolgende bewegingen van de vorm.

Bij Tai Chi & Relaxation wordt de **korte yang-stijl** aangeleerd.

Contact

Tai Chi & Relaxation
Gert Clerckx
Stokerijstraat 26/2
3500 Hasselt
0476/45 14 37
info@taichirelaxation.be

Overzicht lessen 2016

Maandag	
Genk Dienstencentrum De Halm	14u
Peer Dienstencentrum De Schommel	17u
Beringen Cultuurcentrum Casino	19u
Dinsdag	
Sint-Truiden Dienstencentrum Cicindria	13u30
Tongeren Begeinhof	19u30
Woensdag	
Hasselt Sporthal Alverberg	10u30
Hechtel-Eksel OC de Schans	19u30
Donderdag	
Hamont-Achel Dienstencentrum De Kring	9u
Hasselt Sporthal Alverberg	20u30
Vrijdag	
Genk Dienstencentrum Ter Hooie	9u30
Maaseik Lottodôme	13u30

lesduur: 60 à 90 minuten

Voor verdere info en inschrijvingen:
info@taichirelaxation.be

Tai Chi iets voor jou?

- Geen zin in intensieve sporten, maar wel zin om te bewegen?
- je wil wat meer rust?
- Je hoeft er niet lenig voor te zijn, je wordt er net leniger door
- Bewuster worden van de manier waarop je lichaam beweegt
- Enthousiaste en ervaren Tai Chi coach
- Probeer het gewoon eens uit!

PDF- Acceptance

