

Doorlopend dinsdag

T'ai Chi voor beginners

T'ai Chi is ontstaan als inwendige martiale kunst en berust op de filosofie van Tao, van yin en yang. T'ai Chi wordt in het Westen vooral beoefend voor de gezondheid en is geschikt voor iedereen, **ook voor wie nooit aan sport gedaan heeft**.

Integratie van lichaam en geest

Door de integratie van lichaam en geest komt men tot innerlijke rust, fysieke fitheid, emotionele stabiliteit, geestelijke helderheid en concentratie, in het kort een toestand van **natuurlijke meditatie**.

T'ai Chi ontwikkelt de **innerlijke harmonie** en brengt alles wat met het leven te maken heeft in evenwicht.

Daardoor vindt men de **energie** en de **levensvreugde** van zijn jeugd terug, worden de zintuigen verfijnd, neemt het reactievermogen toe en worden heel wat ongemakken van lichaam en geest als vanzelf geheeld.

Door aangepaste ademoefeningen wordt de veerkracht van het middenrif hersteld en de lichaamshouding verbeterd.

Beginners oefenen eerst met Tao Relax, waarmee ze leren om tegelijkertijd te bewegen en ademen en de geest te concentreren. Als deze coördinatie beheerst wordt, groeit van hieruit de eerste vorm van T'ai Chi.

De lessen T'ai Chi worden telkens op dinsdagnamiddag gegeven van 15u15 tot 16u15.

Kostprijs: €60 voor 12 lessen

