



Tai Chi in Zuid57

Vanaf 1 maart 2016 wordt het mogelijk om in Zuid57 Tai Chi lessen te volgen op maandagavond van 20:00 tot 21:00 uur in de Zuidlarenstraat 57 in Den Haag. Op maandag 29 februari 2016 is er een gratis introductie les van 20:00 tot 21:00 uur, waar iedereen welkom is.

Tai Chi Chuan (Taiji Quan) is een paar eeuwen geleden in China ontstaan als zelfverdedigingskunst. Tegenwoordig wordt het vooral beoefend om te leren ontspannen en ook ter bevordering van de gezondheid. Het helpt stress te verminderen en het immuunsysteem te verbeteren. Daarnaast houdt het je lichaam soepel en is het goed voor je balans; zowel fysiek als psychisch.

De bewegingen van de oefening, die 'de vorm' genoemd wordt, worden doelbewust, langzaam en vloeiend uitgevoerd. Hierin worden ontspanning en activatie (Yin en Yang) steeds afgewisseld. Op deze manier leer je de innerlijke energie (Chi) te ontwikkelen en te gebruiken, verminder je stress en stimuleer je het immuunsysteem.

Deze Tai Chi Chuan vorm is gebaseerd op een universele en natuurlijke wijze van bewegen. Het is niet belastend voor het lichaam en kan daarom door vrijwel iedereen en tot op hoge leeftijd beoefend worden. Je zult ontdekken dat er een weldadige werking van uitgaat.

Tijdens de lessen leer je te ontspannen, te aarden en om je energie door je lichaam te laten stromen. Dat helpt om je beter te voelen.



De lessen worden gegeven door Edwin de Boer. Hij beoefent Tai Chi sinds 1997. Hij heeft diverse workshops gevolgd bij de grondlegger van deze stijl: Grandmaster William C.C. Chen. Ook is hij gecertificeerd leraar van deze vorm.

Meer informatie over deze stijl is te vinden op www.williamccchen.com

Het volgen van de lessen vereist geen speciale uitrusting: loszittende kleding is voldoende en dikke sokken of schoenen met platte zolen zijn voldoende.

Er zijn geen voorwaarden voor deelname. De lessen zijn voor beginners en ook voor gevorderden. Het helpt wel als je Tai Chi leuk gaat vinden. De kosten voor deelname zijn €20,00 per maand die je aan het begin van de eerste les in de maand contact betaalt.

Heb je interesse, kom dan gewoon langs of geef je dan via e-mail op bij Edwin de Boer: edeboer@anwb.nl onder vermelding van 'Tai Chi lessen'.