



SPORTCLUB

Introductiecursus T'ai Chi



Oorsprong

T'ai Chi is een van oorsprong Chinese meditatieve bewegingsvorm, die uw gezondheid kan bevorderen en ervoor kan zorgen dat u zich beter kunt ontspannen. Dit weten de Chinezen al eeuwen. Sinds kort dringen de 'geheimen' van Tai Chi ook langzaam door in het Westen.

Wie naar T'ai Chi kijkt, ziet de beoefenaar trage, afgeronde vloeiende bewegingen maken. Het lijkt op 'zwemmen in de lucht'.

Wilt u.....

uw gezondheid bevorderen, vitaler zijn en meer evenwicht creëren tussen lichaam en geest?

Heeft u.....

echt zin om lekker bezig te zijn en tegelijkertijd te werken aan uw innerlijke ontwikkeling en rust?

Wilt u.....

de juiste balans tussen ontspanning en concentratie door middel van bewegen beoefenen?

Dan zijn.....

de introductielessen iets voor u!!

Wat biedt T'ai Chi u?

Het aanleren van een juiste lichaamshouding, samen met een correcte ademhaling en concentratie zorgt ervoor, dat u zich beter kunt ontspannen, uw vitaliteit verbetert en uw algeheel welzijn verbetert.

Wat kunt u van de lessen verwachten?

- Kennismaking met T'ai Chi Quan
- Aanleren van het eerste deel van de Yangshi vorm
- Leren wat uw relatie met gezondheid is
- Aanleren van een juiste lichaamshouding en ademhaling
- Oefenen op melodieuze ontspanningsmuziek
- Samen oefenen en onderling ervaringen uitwisselen
- Ontwikkelen van uw innerlijke rust

Waar?

Prana Tempel (Voel je goed Centrum 1e etage)
Fonteinland 7 8913 CZ te Leeuwarden

Wanneer?

De lessen worden op maandagavond gehouden van 20.00 tot 21.00 uur. Data: 1, 8, 15, 29 april, 6, 13, 20, 27 mei, 3, 17 juni 2019.

Kosten

Voor 10 lessen betaalt u € 145,00.

Meer informatie:

www.sportclubfenf.nl 0515 432030



Ja, ik meld me aan voor introductiecursus T'ai Chi en start op 1 april 2019 (Leeuwarden)

Naam:..... Postcode:.....

Adres:..... Woonplaats:.....

Telefoonnummer:..... Email:.....

En machtig hierbij Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om € 145,- af te schrijven van: rekeningnummer:

t.n.v.:.....

Plaats:..... Handtekening.....

Deze bon graag opsturen naar of inleveren bij: Sportclub F en F The Inner Way | Lange Veemarktstraat 3 | 8601 ET Sneek