



SPORTCLUB

Kennismakingslessen

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 T'ai 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 kennismakingslessen iets voor u!!

Wat biedt T'ai Chi u?

Het aanleren van een juiste lichaamshouding, samen met de juiste aandacht 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
- 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 7B, 8913 CZ Leeuwarden

Wanneer?

De lessen worden op maandagavond gehouden van 19.30 uur tot 20.30 uur. Data: 2, 9, 16, 23 en 30 maart 2020.

Kosten

Voor 5 kennismakingslessen betaalt u € 75,00.

Meer informatie:

www.sportclubfenf.nl 0515 432030



Ja, ik meld me aan voor 5 kennismakingslessen T'ai Chi en start op 2 maart a.s. Leeuwarden

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

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

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

En machtig hierbij Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om € 75,- af te schrijven van: rekeningnummer:

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

Ik verleen hierbij toestemming tot het verwerken van de persoonlijke gegevens voor administratieve doeleinden en het toesturen van nieuwsbrieven en mailingen. Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.

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

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