

Tai Chi en Chi Kung



*Aandachtig bewegen
ontspannen en soepel
speels en wakker*

*Goed voor jezelf en je lichaam zorgen
met deze eeuwenoude, krachtige disciplines*

www.relaxmore.nl
info@relaxmore.nl
06 1913 6336

Tai Chi

Tai Chi is een bewegingsleer en zelfverdedigingskunst die haar wortels in het oude China heeft. Het is diep verweven met de Taoïstische filosofie en gezondheidsleer.

De bewegingen zijn zacht om te doen en te zien, een uitdrukking van moeiteloze kracht. De principes zijn direct **toepasbaar** in het dagelijks **leven** en in het **contact** met andere mensen.

Plezier in bewegen, **inzicht** krijgen in bewegingsmechanismen en zonder **grenzen** te overschrijden werken aan de **flexibiliteit** van lichaam én geest.

Chi Kung

In de **Chi Kung** lessen werken we aan kracht en ontspanning, aan beweging en stilstaan, aan energie en gezondheid.

Met eenvoudig ogende oefeningen **onderzoeken** we de kern van bewegen en verdiepen we het **lichaamsbewustzijn**.

Twee elkaar aanvullende bewegingsdisciplines waar je je prettig bij voelt, die ondersteunend zijn voor de gezondheid en je helpen om effectiever te zijn in het dagelijks leven.

De lessen zijn in Apeldoorn. Een proefles is altijd mogelijk.