

TAI CHI HOORN

In Beweging

TAI CHI CHUAN

TAI CHI STICK

TAI CHI SWORD

TAI CHI NUN-CHAKA

TAO YIN

QI GONG

TAI CHI DANCE

TAI CHI SILK

TAI CHI FAN

I FU SHOU

KAI MEN

**CHINESE- EN MERIDIAAN MASSAGE, ONTSPANNINGS MASSAGE,
HOT STONE MASSAGE**

Instructeur/Massage: Piet Deckers

Instructeur/Massage: Mary Blok (inval/vrijwilliger)

TAI CHI EEN BEWEGINGSVORM TER VERBETERING VAN BALANS, CONDITIE, GEZONDHEID EN LENIGHEID

Voelt u zich gestresst, moe of heeft u last van slapeloosheid. Wilt u uw conditie verbeteren. Mist u zelfvertrouwen. Of zou u juist een alternatieve vorm van beweging willen proberen, die leuk en ontspannend is. Dan is Tai Chi misschien wel iets voor u. De stress en spanning van ons dagelijks leven halen ons soms in, om weer in balans te komen is Tai Chi bij uitstek geschikt. Zijn zachte vloeiende bewegingen en diepe lage ademhaling, scheppen een gevoel van ontspanning, rust en harmonie. Herstellen lichaam en geest met hernieuwde energie. Het is ook bewezen dat regelmatige beoefening van Tai Chi de soepelheid, zelfvertrouwen, gevoeligheid en bewustzijn verbetert. Hoewel de bewegingen nauwkeurigheid, concentratie en balans vereisen zijn ze heel makkelijk te leren en plezierig om te doen.

CHINESE- EN MERIDIAAN MASSAGE, ONTSPANNINGS- HOT STONE MASSAGE.

Onze vormen van massage bieden u de mogelijkheid om naast de Tai Chi op een prettige, respectvolle en rustige manier te ontspannen. Door deze massages verminderen wij de opgebouwde stress en helpen wij om de energie in uw lichaam te activeren. Uiteraard is massage ook mogelijk zonder Tai Chi lessen.

LEE familie stijl van de Taoïstische kunst van Tai Chi Chuan.

Gedurende de laatste 3.000 jaar was de Lee familie voor de overlevering van deze kunsten verantwoordelijk, en het is een prachtige eer om hun diepe kennis aan u door te geven van deze Yin en Yang stijl. Tai Chi Chuan heeft keer op keer bewezen, een van de meest verfijnde manieren te zijn om de gezondheid te verbeteren, de circulatie van bloed te ondersteunen, rust te scheppen in het gehele zenuwgestel, en een diepe innerlijk vrede te creëren door de concentratie die er voor nodig is. Door de harmonie van lichaam en geest ontstaan grote levensvreugde en een goede gezondheid. Het Taoïsme kan je niet beschouwen als een filosofie in de westerse zin, maar eerder als een levenswijze of kunst. De betekenis van Tao is eigenlijk moeilijk onder woorden te brengen. In het Taoïsme betekent Tao dus eerder “de begane weg”. Alles doorloopt een vast patroon dat het niet zelf gekozen heeft, en niet zelf kan wijzigen.

Oorsprong en Ontwikkeling van Tai Chi met de Verschillende stijlen.

China is het land waar de Tai Chi tot ontwikkeling is gekomen vanuit het Taoïsme. Door de grootte van het land en de verschillende klimaten en gebieden, zijn er vele verschillende stijlen ontstaan. Bijvoorbeeld in het Noorden van China, waar veel bergbewoners zich verplaatsen op paarden, waardoor de standbeenbewegingen ontwikkeld zijn, in tegenstelling tot het zuiden waar men zich via het water verplaatst en derhalve meer aandacht besteedt aan postuur- en armbewegingen. De verschillende klimaten brengen ook verschillende ziektes met zich mee en de Taoïstische dokters schreven verschillende bewegingen voor, aangepast aan deze omstandigheden. De moderne Tai Chi stijlen of vormen zijn grofweg verdeeld in vijf groepen of Families: YANG, WU, LEE, CHEN en SUN. Van daaruit zijn er weer disciplines ontwikkeld zoals de QI GONG de staande meditatie, de TAO YIN dit zijn ademhalingsoefeningen, en de KAI MEN is de Taoïstische yoga.

TAI CHI HOORN

In Beweging

GILDENWEG 2
1695 GD OOSTERBLOKKER
GEBOUW YOGALOFT

Lijkt het u wat neem dan contact op met:

Johan Priester 06-18495307

Piet Deckers 06-51383972

Website www.taichihoorn.nl

U mag natuurlijk ook langskomen! De proefles is GRATIS!

TIJDEN TAI CHI

Maandag 19.00 - 20.15 uur Tai Chi

20.15 - 21.30 uur Qi Gong

Woensdag 19.00 - 20.15 uur Tai Chi

20.15 - 21.30 uur Tai Chi

Vrijdag 14.30 - 15.45 uur Tai Chi Fit en Fun Volendam

Zaterdag 09.00 - 10.15 uur Qi Gong

INDIVIDUELE TAI CHI LES OP AFSpraak (koster 45,- 75 min)

TIJDEN CHINESE- EN MERIDIAAN MASSAGE, ONTSPANNINGS MASSAGE

Op afspraak

TIJDEN HOT STONE MASSAGE

Zaterdag 11.30 - 16.30 uur op afspraak

Kosten

Tai Chi les per kwartaal 13 lessen 75 min/2x per week 90,-/120,-

Omringkorting 5% alleen op les 1x per week

Massages 30/60/90 minuten 30,-/45,-/60,-

LESSEN 75 MINUTEN 90,- VOOR TWEE MAAL PER WEEK LES 120,-

