

Taiji lessen:

De voordelen van taiji
lessen:

Conditie verbetering
Flexibeler spieren
Rechtere houding van 4
wervelkolom
Mentale rust & innerlijke
ontspanning
Ontwikkeling van interne
kracht.
Anti-aging.

Neem controle over
je energie balans

Ondekt de Bron van uw
“Innerlijke kracht”.

Chronische moeheid, gejaagd en gestress
gevoel, RSI of andere lichaams spanningen,
vele mensen heeft er wel eens last van.
Of je nu te lang achter de computer hebt
gezeten of gestresst bent na een lange
werkweek,
een taiji bewegings les is hét middel om te
ontspannen en weer innerlijke kracht op te
bouwen.

Meld je aan voor een vrijblijvend proefles.

Lessen niveau: Beginners

Taiji Style: Yang style

Plaats: Amsterdam

Tel: 0641764597

Email: info@event-taiji.com

Woensdag avond:

19:30 – 20:45 u

Prijzen:

45 euro per maand 4 lessen

12,5 euro per les

stripkaart (*) 10 keer voor 115 euro (*)

1 jaar geldig

Maximaal deelnemers: 15

En dat is het al eeuwen lang zo in China.
2000 jaar lang hebben de chinezen ontdekt
dat "innerlijke"kracht
komt door regelmatig de energie balans te
herstellen door middel van correcte
wervelkolom houdingen en
ritmische bewegingen, om de optimale
bloedcirculatie te bevorderen.
In de taiji les wordt er aandacht besteed aan
soepel maken van gewrichten, diepe
buikademhaling, rechte wervelkolom houding
en ontspanning van de hersenen. Al deze
elementen worden samen gevoegd tot
verschillende setjes van oefeningen.
De taiji les is ontworpen om de moderne
mens te helpen weer terug te brengen naar
de oorspronkelijke staat van optimaal
energetische
balans tussen Body, Mind en Spirit. Dit is
regelmatig te zien op televisie waar
miljoenen chinezen zachte gracieuze
oefeningen doen in het park.