

## Kosten

De beginnerscursus kost 135 euro voor 10 weken

## Adres

Amsterdamweg 11 1324RL Almere

## Website

[www.itcca.nl/almere/alle-cursussen](http://www.itcca.nl/almere/alle-cursussen)

## Contact

e-mail: [almere@itcca.nl](mailto:almere@itcca.nl)

telefoonnummer: [+310654327978](tel:+310654327978)

Klopt er iets niet met deze activiteit?

## Tai Chi Chuan beginnerscursus - Almere Stad

In 10 wekelijkse lessen maken we kennis met de grondbeginselen van Tai Chi en staande en bewegende Chi Kung (qigong). We leren het lichaam op een open en ontspannen manier te bewegen. Door dit met aandacht te doen, ontstaat een vloeiende, ontspannen beweging en een heldere geest. Je laat de stress van alledag los en voelt je weer fris.

Tai Chi Chuan is een gezonde manier van bewegen die niet uitputtend is en die de lichaamseigen krachten stimuleert. Gelijktijdig schept het ook ruimte in ons drukke hoofd. Weg van onze vaste doordraaiende gedachten. Even iets heel anders ervaren.

Het openen van de energiebanen (meridianen) en het optimaliseren van de ademhaling brengen het lichaam weer in balans. Dit draagt bij aan minder last van spierspanning en aan een goed functionerend metabolisme, het helpt de vitaliteit van de organen te verbeteren, geeft meer souplesse in de gewrichten en het steunt het immuunsysteem.