

Wanneer

begin: 19:15, einde: 20:30, herhalend:
wekelijks op dinsdag donderdag ,

Duur

1 uur 15 minuten

Kosten

Prijs voor 10 weken cursus. De
proefles is gratis!

Adres

Amsterdamweg 11 1324RL Almere

Website

www.itcca.nl/almere/beginnen

Contact

e-mail: 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.