

*“Rust, ruimte
en balans”*

Introductie cursus TaiJi Quan in Ede

TaiJi Quan is een oude Chinese bewegingsleer. De bewegingsleer is gebaseerd op krijgskunst en heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door de rustige bewegingen heeft TaiJi Quan een meditatief karakter waardoor het balans geeft in lichaam en geest.

Introductie cursus TaiJi Quan

De introductie geeft je de kans om op een informele manier kennis te maken met TaiJi Quan. De oefeningen die we tijdens deze introductie doen zijn toegespitst op beginners.

We zullen tijdens deze cursus de 24 bewegingen van de “Vereenvoudigde Yang stijl” (ook wel Peking stijl genoemd) beoefenen. Dit is een van de eenvoudigste vormen van TaiJi Quan en is in de vorige eeuw ontwikkeld om TaiJi Quan toegankelijker te maken.

Als voorbereiding op de TaiJi Quan zullen we basis oefeningen uit de TaiJi QiGong behandelen.

De introductie cursus biedt ruime gelegenheid voor persoonlijke ervaring en het uitwisselen daarvan.

Doelgroep

Deze workshop is geschikt voor mensen die kennis willen maken met TaiJi Quan en TaiJi QiGong. Ook mensen die al langer TaiJi beoefenen en deze vorm willen leren zijn welkom. De bewegingsleer is geschikt voor jong en oud.

Praktische informatie

De introductie bestaat uit 5 workshops die plaats vinden op zondagochtend van 10:00 uur tot 13:00 uur.

Data:

4 december
8 en 29 januari
26 februari
18 maart

De kosten voor de introductie cursus bedragen 75 euro.

Voor vragen of opgave kun je contact opnemen met:

Fred van den Bos
06-13335834
info@rustenbezinning.nl
www.rustenbezinning.nl