



S T I C H T I N G
RUST en BEZINNING

Introductie cursus TaiJi in Ede

TaiJi (oude spelling: Tai Chi) is een oude Chinese bewegingsleer. De bewegingsleer vindt haar oorsprong in de krijgskunst en heeft een positief effect op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Door de rustige bewegingen heeft TaiJi een meditatief karakter waardoor het balans geeft in lichaam en geest.

Cursus TaiJi

Tijdens deze introductie cursus beoefenen we de 24 bewegingen van de "Vereenvoudigde Yang stijl" (ook wel Peking stijl genoemd). Dit is één van de eenvoudigste vormen van TaiJi en is in de vorige eeuw ontwikkeld om TaiJi toegankelijker te maken. We zullen kennis maken met de positieve kenmerken van TaiJi, zoals rust, balans, concentratie, meditatie, maar ook aandacht schenken aan de oorsprong van TaiJi, namelijk de krijgskunst.

Doelgroep

De cursus is geschikt voor mensen die kennis willen maken met TaiJi. Door de opbouw van de trainingen is de cursus echter ook geschikt voor mensen die al langer TaiJi beoefenen en deze vorm willen leren of verdiepen. De bewegingsleer is geschikt voor jong en oud, iedereen kan zelf de intensiteit van de training bepalen.

Praktische informatie

De introductie bestaat uit 12 trainingen die plaats vinden op dinsdag avonden van 19:30 uur tot 21:15 uur.

Data:

2019	2020
1, 15 en 29 oktober	7 en 21 januari
12 en 26 november	18 februari
10 december	3, 17 en 31 maart

Data onder voorbehoud.

De kosten voor de cursus bedragen 80 euro.

Voor meer informatie of opgave kun je contact opnemen met:

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