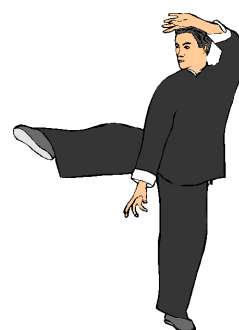


# Tai Chi



**nieuwe start**  
**welkom**

**op 7 september van 20.00 tot 21.00 uur**

Adres: Blinkertpad 3 Haarlem  
(zaal-Beatrixschool)

Kom kijken/meedoen (denk aan zaalschoenen)

**Introductie les – Demonstratie**

geen kosten



# Start Tái Chi les in

## Haarlem

In september start de tái chi school Kennemerland- Haarlem de tái chi lessen.

Het woord tái chi betekent verbeteren en vooruitgaan in de richting van het onbegrensde. Tái chi lessen starten september in Haarlem. Dan beginnen we met de tái chi basis lessen op woensdagavond, de Yangstijl 37vorm.

T'ai Chi heeft een diepgaande werking op onze lichamelijke gezondheid. In deze cursus gaan we stapsgewijs en met veel herhalingen de oefeningen en meditatie leren, zodat u een grondige training in de T'ai Chi- basistechnieken krijgt. U kunt deze oefeningen geleidelijk in uw dagelijks leven inbouwen.

Tai Chi ontspanning:

Zachtheid, ontspanning en balans staan centraal. De insteek tijdens de Tai Chi lessen is dat cursisten op praktische en prettige wijze oefeningen doen en een vorm leren. De lessen zijn er ook op gericht dat cursisten de basishoudingen en bewegingen in hun dagelijks leven toe kunnen passen. De opbrengst hiervan is dat cursisten beter gaan voelen wat goed is voor hun lichaam. Het draagt bij aan een leven waarin lichaam en geest meer in balans komen. Tijdens de oefeningen staat het plezier dat men beleeft aan bewegen voorop. In elke les komen Tai Chi, Applicaties, Chi- kung, zelfmassage, ontspanningsoefeningen met passende muziek en meditatie aan bod.

Makkelijk zittende kleding is gewenst. Meenemen: T'ai Chi- schoenen of zaalschoenen. U krijgt 10 lessen kosten 95 euro Inclusief les-map . Heeft u belangstelling kom dan woensdagavond 7 september van 20.00 tot 21.00 uur voor het kijken naar een tái chi demonstratie en mee doen met de proefles en u kan vragen stellen aan de leraar. De tai chi lessen starten op de woensdagavond 14 september van 20.00 tot 21.00 uur. Adres, Blinkertpad 3 , locatie Beatrixschool Haarlem . Voor informatie tel. 0255 536556 e-mail [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)