

# Tai Chi en Chi Kung



*Aandachtig bewegen  
ontspannen en soepel  
speels en wakker*

*Goed voor jezelf en je lichaam zorgen  
met deze eeuwenoude, krachtige disciplines*

[www.beweeginaandacht.nl](http://www.beweeginaandacht.nl)

docent Ronald de Caluwé  
06 1913 6336

## Tai Chi

Tai Chi is een bewegingsleer en zelfverdedigingskunst die haar wortels in het oude China heeft. Het is diep verweven met de Taoïstische filosofie en gezondheidsleer.

De bewegingen zijn zacht om te doen en te zien, een uitdrukking van moeiteloze kracht. De principes zijn direct toepasbaar in het dagelijks leven en in het contact met andere mensen.

Plezier in bewegen, inzicht krijgen in bewegingsmechanismen en zonder grenzen te overschrijden werken aan de flexibiliteit van lichaam én geest.

## Chi Kung

In de Chi Kung lessen werken we aan kracht en ontspanning, aan beweging en stilstaan, aan energie en gezondheid.

Met eenvoudig ogende oefeningen onderzoeken we de kern van bewegen en verdiepen we het lichaamsbewustzijn.

Twee elkaar aanvullende bewegingsdisciplines waar je je prettig bij voelt, die ondersteunend zijn voor de gezondheid en je helpen om effectiever te zijn in het dagelijks leven.

*De lessen zijn in Apeldoorn. Een proefles is altijd mogelijk.*