

Tai Ji Quan

Laat je verrassen door Tai ji quan (ook wel geschreven als Tai chi chuan). Deze fascinerende en veelzijdige discipline kan je inspireren en uitdagen om meer uit jezelf te halen en/of meer over jezelf te weten te komen. Het gaat hierbij allemaal om het behoud van evenwicht. De langzame en ontspannen bewegingen bieden hiervoor de ruimte.

Hoe werken lichaam en geest samen? En hoe zou je dit kunnen verbeteren? En wat heb je daaraan? Tai ji quan reikt hiervoor een breed scala mogelijkheden aan, zoals houdingscorrectie, stabiliteit, coördinatie en concentratie.

Dit gevarieerde aanbod wordt je op een gestructureerde manier aangeboden, maar wel op een speelse en creatieve manier. Hierdoor leer je in je eigen tempo en volgens je eigen mogelijkheden. Dit vraagt niet alleen om professionele begeleiding, maar ook samenwerking! Er wordt dan ook veel samengewerkt in een ontspannen en non-competitieve sfeer.

Voor de beoefening heb je niets nodig, wel is makkelijk zittende kleding en schoenen met een platte zool aanbevolen!

Begeleiders: Mark Rusman
Marleen Hellebrand

Tijdstip: Donderdag 18.30-19.30 uur

Locatie: Sint Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen

Contact: Tai ji quan wordt aangeboden door de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. Als je interesse hebt voor deelname of meer wilt weten over Tai ji quan, dan kun je contact opnemen met Martine Keijsers, Coördinator Bewegen, via bewegen@reumanijmegen.nl.

Meer informatie kun je ook vinden op onze website: www.reumanijmegen.nl.