



Doe ook mee!

Tai Chi Chuan

Tai-Chi-Chuan is een oude, zachte en holistische bewegingskunst. We beoefenen, achter elkaar, een serie vaststaande en vertraagde bewegingen afkomstig uit de Kung-Fu en vanuit imitaties van verschillende dieren. Door de langzame poses vanuit je zwaartepunt leren we lichaam en geest om bewust te voelen, in evenwicht en balans te komen en je begrenzingsen te verkennen. Ook trainen we in een soort 'total workout' om in harmonie met jezelf en je omgeving te komen.

Remco Nitschelm studeerde klassiek piano en zang aan het Koninklijk Conservatorium en is ruim 20 jaar beoefenaar van Tai Chi. Hij gebruikt deze actief in zijn muziekpraktijk en voor zijn eigen welzijn.

De lessen worden gegeven in een cyclus van 10 bijeenkomsten van één uur. De lessen zijn kosteloos te volgen. Zorg voor ruim zittende kleding en lichte platte schoen of op sokken. Aanmelden is verplicht. Stuur een mail bericht naar herstelacademie@ggz-delfland.nl en vermeld in het onderwerp 'Tai Chi'.

Waar:
De Wending
Raamstraat 67, 2613 RW Delft

Wanneer:
Op donderdagen vanaf 5 oktober
van 19.30 - 20.30 uur

Aanmelden:
herstelacademie@ggz-delfland.nl
vermeld 'tai chi' in het onderwerp

Informatie:
Herstelacademie
herstelacademie@ggz-delfland.nl
06 23 94 06 78