

Tai Chi Delft - Najaar 2017

ma 28-8: 16u Open Les Tai Chi

wo 30-8: 19u/20.30u Open Les Qigong

vanaf 4-9 start nieuw seizoen

Aanmelden:

www.taichidelft.nl



TAI CHI + QIGONG

Lily Tai

Tai Chi & Qigong by Lely Oei

Ben je (te)veel aan het denken, voor je werk, tijdens het multi-tasken voor je gezin, of uit gewoonte? 'Vergeet' je soms dat je een lichaam hebt? Dan is het goed om te ervaren of je balans hebt tussen lichaam en geest. En zo niet, deze natuurlijke balans te herstellen.

Door het leren van **Tai Chi & Qigong** kom je in balans. Tijdens de lessen van **Lely Oei**, word je je bewust van jouw omgang met je lichaam.

Beweeg jij bewust? Bouw je spanning in je lichaam op? Hou je nooit op met denken? Als je jouw signalen herkent, en vervolgens leert hoe te veranderen, ontwikkel je belangrijke vaardigheden die je helpen om in het dagelijks leven zuiniger en efficiënter met je lichaam en energie om te gaan. Het resultaat is: meer energie, rust en balans.

Lely Oei is van Chinees-Indonesische afkomst, en heeft geworsteld met reuma. Door afkomst en levensloop, is zij in staat om oosterse wijsheid en kennis te vertalen naar het moderne leven.

"Lely is een inspirerende, menselijke en interessante docente". Ed Mos

Agenda Najaar 2017

ma 28-8: 16u, Open Les Tai Chi
wo 30-8: 19u & 20.30u Open Les Qigong
ma 4-9: 16u Beginners Tai Chi
ma 4-9: 16.50 Gevorderden Tai Chi
wo 6-9: 9.15 Doorlopende Qigong
wo 13-9: 20.00 Qigong, 1x/2 weken, doorlopend
wo 20-9: 10.45 'Meridianen Qigong' 12 weken
ma 25-9, 2 & 9-10 : 10.00-12.30u '8 excellente oefeningen'
di 7,14 & 21-11 : 10.00-12.30u '8 excellente oefeningen'.

Wat is Tai Chi & Qigong?

De langzame helende bewegingen van **Tai Chi** zijn afkomstig uit de Chinese gevechtskunsten, en worden lopend in een vaste volgorde uitgevoerd.

Qigong vormen versterken uw gezondheid en energie. Iedere vorm heeft haar eigen specifieke kenmerken. Qigong wordt doorgaans staand uitgevoerd.

In beide is het van belang je **Qi**, levensenergie, te laten stromen, sturen en vermenigvuldigen. Dit gebeurt door het vloeiend, intern onbelemmerd, uitvoeren van de beweging en ademhaling.

Er zijn reguliere of korte cursussen. In de reguliere cursussen, worden er verschillende vormen geleerd, zodat je 'een gereedschapskist' aan vormen leert, handig voor verschillende momenten in je leven.

In de specifieke cursussen, wordt er aan 1 bepaalde vorm gewerkt, in een vooraf bepaald aantal lessen.

'8 Excellente Oefeningen'

Versterkt je spieren en leert je te ontspannen. In het bijzonder geschikt voor denkers, of chronisch zieken.

Meridianen Qigong

Stimuleer je meridianen met beweging en aandacht.

"A beautiful form which brings relaxation to the body and mind, allowing you to connect to your inner silence." Martin Creedy

Aanmelden en info

www.taichidelft.nl of **Lely Oei** 06 24763160

Locaties:

- Centrum Nieuwe Langendijk 3, woensdagochtend
- Raam 20, gymzaal Jan Vermeerschool, Tai Chi, maandag
- Het Kristal, Kristalweg 107, woensdagavond.

