

Al gauw werd ik erdoor gegrepen en volgde ik drie lessen per week

[Annemarie, 65 jaar]

Vier jaar geleden bezocht ik een open dag van Kin San Tai Chi. Het leek me heerlijk om de mooie bewegingen te leren en het bleek nog goed voor mijn gezondheid ook. Met open blik begon ik de lessen te volgen en de bewegingen voelden fijn aan om te doen.

Al gauw werd ik erdoor gegrepen en volgde ik drie lessen per week, genietend van het leren van de bewegingen en het krijgen van soepelheid, balans en ontspanning. Zowel fysiek als mentaal.

Door de goede uitleg van Hanneke leerde ik steeds beter het doel van de bewegingen begrijpen. Mijn lichaam begreep steeds meer wat er gebeurde; hoezeer lichaam en geest één zijn en je er door de bewegingen invloed op kunt hebben. De veelzijdigheid in Hanneke's lessen zorgt voor nieuw begrip, ervaring en diepgang.

Iedere les leer ik weer iets bij, geniet ik nog steeds en blijf ik nieuwsgierig. Ook wetende dat ik nog heel lang mag blijven leren, voelen en ontwikkelen. Zelfs een breuk in mijn elleboog genas snel door de lessen te volgen. Voor mij een bewijs van de genezende werking van Tai Chi.