

## **De lessen van Hanneke zijn inspirerend, gezellig en intensief**

*[Agnes, 60 jaar]*

De Tai Chi lessen van Hanneke zijn inspirerend, gezellig en intensief. Tai Chi ziet er heel rustig en simpel uit. Aan de ene kant is dat ook zo maar aan de andere kant ook weer niet. Voor mij is het veel meer dan alleen maar een beetje bewegen, het gaat veel dieper. Door Tai Chi te beoefenen, kom ik vanuit mijn hoofd in mijn lijf. Vanuit het denken in het voelen. Van onzekerheid naar meer zelfvertrouwen. Ik word zowel fysiek als emotioneel sterker en kom meer in balans. Daardoor ervaar ik meer rust en overgave aan dat wat er is. Zeker in deze tijd van onzekerheden en steeds weer veranderende maatregelen merk ik dat mij dat enorm helpt.