

Een ware massage voor je lichaam en spieren, maar ook voor je hoofd

[Tom, 30 jaar]

Zo'n anderhalf jaar geleden kwam ik in Wassenaar wonen. En wat doe je als je ergens nieuw bent? Precies, je zoekt een leuke tijdsbesteding om je omgeving beter te leren kennen. Al enige tijd was ik geïnteresseerd in Chinese filosofie en wilde me daar graag in verdiepen. Maar van al dat lezen werd ik niet veel 'wijzer' dus zocht ik iets om daadwerkelijk te doen op dat gebied. Wassenaar bleek zo waar een Tai Chi school te hebben en na de introductieles was ik verkocht.

Deze meditatie in beweging is een ware massage voor je lichaam en spieren, maar ook voor je hoofd. De lessen zijn toegankelijk en blijven dat ook als je even geen tijd hebt om te oefenen. Hoewel je Tai Chi in principe ook alleen kan beoefenen, is dat in een groep veel leuker.

Tai Chi is de ideale hobby waarbij je lekker in beweging blijft, maar niet hoeft te 'presteren'.