

## **Tai Chi bracht me rust en ontspanning in een druk leven**

*[Mariska, 48 jaar]*

De lessen van Hanneke hebben mij meer geleerd dan de Tai Chi bewegingen alleen. In het begin kwam ik mezelf flink tegen. Door gewoon te blijven (door)gaan, ontdekte ik steeds meer: Hoe je dezelfde beweging op verschillende manieren kunt doen. Dat sommige woorden mij meer helpen dan andere. Dat er meer te ontdekken is dan ik ooit had gedacht. Die ene set bewegingen heeft zoveel lagen! Tijdens de lessen en workshops leerde ik nieuwe mensen kennen, met ieder hun eigen mooie verhaal. Een vinnig 'You must relax!' van een Chinese top-instructeur blijft me altijd bij 😊. De Tai Chi zelf bracht me rust en ontspanning in een druk leven. En naast rust ook heel veel energie en plezier. Nu alleen nog wat geduld.