

Ik ben verlost van mijn rugklachten en slaap beter

[Päivi, 61 jaar]

Ik heb veel in China gereisd en zag altijd vanuit mijn hotelkamer in Shanghai hoe een groep vrouwen vroeg in de ochtend in het park Tai Chi oefeningen deden. Het zag er zo rustgevend en ontspannen uit. Ik dacht altijd 'als ik ooit de tijd heb, zou ik het ook graag willen leren!

Ik ben bijna twee jaar geleden begonnen met een proefles. In het begin had ik echt het idee, dat ik de bewegingen nooit onder de knie zou krijgen maar nu weet ik beter.

Hanneke's lessen zijn heel ontspannen en haar manier van elke nieuwe beweging in kleine stukjes te oefenen, helpt enorm. Elke beweging van de set (108 bewegingen) wordt meerdere keren geoefend en herhaald. Iedereen doet op zijn of haar eigen niveau mee en er is geen competitie binnen de groep wie het beste presteert.

Tai Chi is rekken, strekken en het zijn rustige maar toch ook weer intensieve bewegingen. Door regelmatig Tai Chi lessen te volgen, ben ik verlost van mijn rugklachten. Ik ben ook een onrustige slaper, maar na de lessen voel ik mij ontspannen en slaap ik beter.

Tai Chi is geschikt voor iedereen, jong en oud. Ik zou het aanbevelen - doe een proefles!