

Ik dacht meteen: ja, dit is wat ik wil!

[Fanny, 52 jaar]

Tai Chi begon voor mij in 2015. Ik had enorme behoefte aan diepgang, aan meer bewustzijn en aan beweging. Ik wilde graag aan de slag met mijn gezondheid, had te kampen met rug- en heupklachten en weinig energie. Na een Tai Chi les bij een andere groep, pilates en yoga nam ik deel aan een open dag bij Hanneke. Ik dacht meteen: ja, dit is wat ik wil!

De rustige uitleg, het soepele bewegen, de herhaling van de bewegingen, geen prestatiedruk maar meedoen op mijn eigen kunnen wat Hanneke en Ina regelmatig benadrukken, maakte het voor mij een hele fijne ervaring. Het was een warm bad waar ik heel liefdevol in uitgenodigd werd en in ben gestapt! Ik kon en mocht mezelf zijn en laten zien.

En ik merkte dat de bewegingen mijn gewrichten, spieren (want ja, ik heb absoluut spierpijn gehad) en mijn mentale gestel een boost gaven. En ik me dus beter ging voelen. De eerste keer dat we met de groep een aantal van de 108(!) bewegingen samen uitvoerden, werd ik overweldigd door de rust, de stilte en de prachtige energie die ontstond... voor mij is Tai Chi samen mediteren in beweging!