

Ik loop niet meer met opgetrokken en gespannen schouders

[Katinka, 59 jaar]

Tai Chi is voor mij een hele fijne, zachte en toch sterke vorm van ontspanning en inspanning. Mijn spieren blijven soepel, mijn rugklachten zijn sterk verminderd, ik slaap beter en vooral; ik loop niet meer met opgetrokken en gespannen schouders.

Tai Chi beoefen ik naast in groepsverband ook thuis, door het regelmatig te oefenen merk ik een betere balans in mijn lijf. Elke dag oefenen is dan ook inmiddels een manier van leven geworden waar ik veel plezier en rust uit haal.