

Mijn huidirritaties namen af; ik zit nu letterlijk 'beter in mijn vel'

[Anita, 47 jaar]

Al lang geleden had ik belangstelling voor martial arts, in het bijzonder Tai Chi. Toen had ik echter nog niet het juiste moment en de juiste plek gevonden om met Tai Chi te beginnen.

Ruim vier jaar geleden ben ik terechtgekomen bij Kin San Tai Chi in Almere onder de inspirerende begeleiding van Hanneke. Het beoefenen van Tai Chi in een prettige en ongedwongen sfeer, heeft me zowel fysieke als mentale voordelen opgeleverd. Mijn fitheid is verbeterd en regelmatig terugkerende huidirritaties zijn afgenomen; ik kwam er letterlijk beter door in mijn vel te zitten. Verder geeft Tai Chi mij rust en focus, waardoor ik beter met stress kan omgaan en het makkelijker is om balans in het dagelijks leven aan te brengen.

Nu ik eenmaal de Tai Chi-vorm heb aangeleerd, begint voor mij pas de échte uitdaging. Dus ik ben nog lang niet uitgeleerd!