

## **Tai Chi heeft mij een houvast en rustplek gegeven**

*[Annemieke, 56 jaar]*

In een emotionele periode kwam tai-chi op mijn pad. Dit heeft mij een houvast en rustplek gegeven (niet van de ene op de andere dag hoor).

Het voelt goed als je met de oefeningen bezig bent. Al denk je in 't begin, dit onthou ik nooit, zo zoetjes aan doe je dat wel. Ik ben nu anderhalf jaar bezig en ben er nog steeds heel blij mee, zeker nu het leven door de coronamaatregelen moeilijk is geworden. Het vraagt wel de nodige discipline om het een onderdeel van je leven te laten worden, maar in een druk leven is de balans naar rust echt heel belangrijk.

Ik kan niet wachten om weer aan de groepslessen deel te kunnen nemen. De enige 'maar' die ik heb is, dat het jammer is dat ik er niet eerder aan begonnen ben...