

Voor iedereen met een vol hoofd en drukke werkdagen

[Margot, 58 jaar]

Kort nadat ik in Almere kwam wonen, heb ik een aantal yogaleraren/-locaties bezocht en daar werd ik niet blij van. Toch wilde ik weer in beweging komen. En toen zag ik een advertentie over Tai Chi in de wekelijkse krant van Almere. Een introductieles op een dag en tijdstip die paste in mijn volle agenda.

Direct bij deze introductie mocht ik al meedoen. Omdat beweging staand worden uitgevoerd en er steeds gedraaid wordt, was een plek in het midden van de groep ideaal om te kunnen spieken bij de anderen.

Mijn grootste uitdaging is de balans wanneer ik op één been sta. En echt, dat is gedurende de lessen in de afgelopen jaren vooruit gegaan. En dat komt door de rustige instructies en adviezen van Hanneke.

Voor de les en in de pauze wordt er volop gekletst door iedereen met iedereen. Tijdens de les is het heerlijk om met volledige focus mijn hoofd leeg te maken na een drukke werkdag. Ik kan iedereen met een vol hoofd en drukke werkdagen dan ook Tai Chi aanraden.