

Wat ik leer van Tai Chi is rustig gefocust te blijven

[Nadya, 51 jaar]

Tai Chi voor mij is een soort meditatie in beweging: al oefenend blijf je geconcentreerd en toch is het ontspannend. Wat ik leer van Tai Chi is rustig gefocust te blijven. Hanneke zorgt voor een leuke en inclusieve sfeer tijdens de lessen: iedereen is gemotiveerd om mee te doen, op welk niveau of leeftijd je ook bent.

Ik doe nu al anderhalf jaar Tai Chi met veel plezier, en ik krijg daarbij veel steun van Hanneke.

De afgelopen corona-zomer hadden we Tai Chi lessen buiten in het park, en dat heeft me zo veel goed gedaan, ik werd er blij van.