

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Tai Chi

voor een lang, gelukkig en gezond leven

Voor wie:

Oefeningen voor iedereen
ook voor mensen in een rolstoel

Wat is het:

Een chinese bewegingsleer, gebaseerd op een oude krijgskunst van de familie Yang. Men ontdekte, dat wanneer je de bewegingen langzaam en in een gelijkmatig tempo uitvoert, het bevorderlijk is voor de balans tussen lichaam en geest

Waarom:

De vitaliteit neemt toe en vermoeidheid en spanning nemen af

Wat kost het:

Gratis

Wanneer:

5 okt: van 11.00 – 12.00 uur: Buurtcentrum Sterrenzicht, Keerkringplein 40

5 okt: van 14.00 – 15.00 uur: Buurthuis In de 3 Krone, Oudegracht 227 - Centrum

6 okt: van 11.00 – 12.00 uur: Buurtcentrum De Leeuw, Sam. Van Houtenstraat 1

Wie is de docent:

Olga Feenstra gediplomeerd en lesgevend sinds 1988

Aanmelden en Informatie:

feenstra.olga@gmail.com of 06 182 936 79



© Loui Lieberman