LESSEN TAI CHI TAO

"Meditatie in beweging"

TAI CHI TAO
NOORDOOSTPOLDER

Start oktober 2025

WAT IS TAI CHI TAO?

Tai Chi is een bewegingsleer die al honderden jaren in onder meer China wordt beoefend
Tai Chi Tao is een specifieke vorm van Tai Chi die zich kenmerkt door eenvoud, zachte vormen en het gemak van uitvoering. Dit maakt het voor vrijwel iedereen geschikt.
De meeste cursisten ervaren Tai Chi Tao als;
"Meditatie in beweging

WAT HEB JE NODIG?

Voor het beoefenen van Tai Chi Tao heb je geen speciale kleding nodig. Makkelijk zittende kleding waarin je soepel beweegt is voldoende.
Het is aan te raden om een vest, makkelijk zittende trui o.i.d. mee te nemen.
Draag soepele, makkelijke schoenen zonder hak of neem een extra paar dikke sokken mee.

Voor de lessen in de gymzaal geldt; **draag aub geen schoenen met zwarte zolen.**

WANNEER EN WAAR?

De lessen vinden wekelijks plaats, behalve in de schoolvakanties van regio Noord.
We starten in september en eindigen in juni.

Plaats en tijd;
Op de woensdag, tussen 19.30 en 20.30 in de gymzaal van de Plantage, VSO school, Geneveplein 1, Emmeloord.

Op de vrijdag, tussen 9.30 en 10.30 in Buurthuis De Zuidert, Markenstraat 1, Emmeloord

IN HET KORT:

- Start september 2026
- Les op woensdagavond
- Les op vrijdagochtend
- Start; 16 en 18 september 2026
- Groepen van min. 4 en max. 8 personen
- Inclusief cursusmateriaal
- Kosten; €104,- (t/m december)
- Gratis en vrijblijvend een les uitproberen

MEEDOEN?

Wil je weten of Tai Chi Tao ook iets voor jou is? Doe dan een keer gratis en vrijblijvend mee tijdens een van de lessen.
Stuur een bericht via het emailadres hieronder wanneer je een keer mee wilt doen.

Je bent van harte welkom!

INFORMATIE EN AANMELDEN

info@maatwerkinbegeleiding.nl