



## Tai Chi: Martial arts of the soul...

Jack van Neer geeft sinds 2014 Tai Chi bij PURA, en beoefent zelf Tai Chi sinds de jaren '80. Jack is in China geweest om deze bewegingsfilosofie te bestuderen.

Deze Chinese bewegingsleer voor lichaam en geest kenmerkt zich door een langzame manier van bewegen.

In een vaste volgorde worden houdingen achter elkaar uitgevoerd tot een bewegingspatroon wat heilzaam is voor je innerlijke balans en lichamelijke conditie. Deelname aan de lessen zal zorgen voor meer soepelheid, ontspanning en ze brengen je aandacht terug naar je eigen lichaam.

De lessen hebben een warming up, bewegingsoefeningen, balanshoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatie als slot.

**Geef je op voor gratis proeflessen:**

Dinsdag 10:30 - 11:30 uur

Locatie: de Donderie

Sportservice Roermond:

Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl

