

拳击

T'ai Chi Boksworkshop



zaterdag 5 november 2016

The Studio T'ai Chi te Deventer

De boksworkshop is zowel voor vrouwen als mannen bedoeld.

T'ai Chi is een veelzijdige dynamische bezigheid die je lichamelijk en geestelijk fit houdt.

Het wordt een boksworkshop genoemd maar de aandacht zal liggen bij de basis door het maken van stappen en stootbewegingen. Daarbij mag je op ontdekkingstocht in jezelf gaan. Hoe kun je vanuit ontspanning kracht leveren? Zowel mentaal als fysiek. Eventuele spanningen aanpakken en loslaten. Een interessante uitdaging. De vergelijking met situaties in je dagelijkse leven is makkelijk te maken. Wat je tijdens deze workshop leert, kun je ook daar toepassen.

Er is een echte bokszak beschikbaar waarop we gaan oefenen. Uiteindelijk gaan ook bokshandschoenen aan. Dit geeft een heel ander gevoel. Je oefenpartner fysiek belagen is hierbij niet de bedoeling. Dit alles wordt laagdrempelig en enthousiast begeleid door Laura Stone.

Een veilige setting en het (leren) bewaken van je grenzen staan bij haar centraal.



Laura Stone, gediplomeerde leraar

Laura heeft inmiddels al 30 jaar haar lerarendiploma (volgens de leer) van Grootmeester William C.C. Chen in bezit. Mocht je denken dat je met een ouder verzadigd mens van doen hebt, dan vergis je je enorm. De energie en het vermogen om anderen van T'ai Chi te laten genieten straalt nog steeds van haar af.

Wil je deze workshop meemaken? T'ai Chi ervaring is geen vereiste om mee te doen!



Aanmelden voor de boksworkshop kan via de website;

<http://www.thestudiotaiichi.nl/tai-chi-boksen/>

Voor vragen kun je contact opnemen met Sandra van der Molen (misskangeroo@hotmail.com).

De kosten van deze workshop bedragen €50,-



The Studio T'ai Chi
T. G. Gibsonstraat 33
7411 RP Deventer

