

Bewegingsleer en gezondheidstraining Chi Kung & Tai-Chi Chuan



editie: september 2003

Wat is Chi Kung en wat kunt u verwachten van Chi Kung?

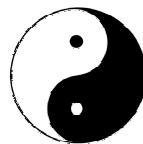
Chi Kung is een reeds duizenden jaren oude Chinese oefenmethode om fit en gezond te blijven, die tot op de dag van vandaag overal in China wordt beoefend zoals in parken, op kantoor en in sportzalen.

Chi Kung activeert verborgen energieën in de mens en versterkt lichaam en geest. Hiermee kunnen o.a. dimensie, depressie, slapeloosheid, aanhoudende moeheid, slechte eetlust, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol voorkomen worden. De oefeningen bevorderen lichamelijk evenwicht.

Chi Kung voorkomt ziekte, geeft u vitaliteit en energie, gaat voortijdige veroudering tegen en schenkt u een langer leven. De gemiddelde tijdbesteding voor Chi Kung is ca. 15 minuten.

Wat is Tai-Chi en wat kunt u verwachten van Tai-Chi?

Tai-Chi Chuan is een eeuwenoude Chinese sport die afgeleid is uit de verdedigingskunst, uit de beroemde Wudang tempel. Het zijn langzame, aan elkaar verbonden en vloeiende bewegingen die tot ontspanning van lichaam en geest leiden. Verder traint u hiermee uw concentratie en evenwicht.



Tai-Chi Chuan training biedt een mogelijkheid de traditionele zelfverdedigingskunst in uw eigen tempo onder de knie te krijgen. De gegeven training is de Yang-stijl (24-vorm), de meest populaire stijl in de wereld. Voor deze training heeft u minimaal 45 minuten nodig. Gevorderden kunnen de sierlijke bewegingen van Tai-Chi zwaard en de klassieke Yang-stijl (88-vorm) beoefenen. Chen stijl behoort ook tot de mogelijkheden.

Zowel Chi Kung als Tai-Chi Chuan zijn geschikt voor vrouwen en mannen. Leeftijden van deelnemers variëren van 18 jaar tot 70+. Voor het beoefenen van Chi Kung en Tai-Chi heeft u geen aparte kleding nodig.

Voor bedrijven kunnen we voor u een op maat gemaakt trainingsprogramma samenstellen op uw locatie.



Themadagen

Daarnaast zijn er mogelijkheden om themadagen voor bedrijven en/of verenigingen te verzorgen. Om u een idee te geven, kunnen we voor u een programma “kennismaking met de Aziatische bewegingsleer en alternatieve geneeswijze” organiseren in de vorm van:

- ❖ introductie gezondheidsoefening Chi Kung;
- ❖ toelichting over de Baihui acupunctuur en eventuele behandeling en/of,
- ❖ hoofd/nek/schouder-massage en/of meditatie.



Wie is uw trainer?

Richard Sudiono geeft al jarenlang Tai-Chi Chuan (=Taiji Quan) en Chi Kung(=Qi Gong). Momenteel biedt hij u de mogelijkheid aan de training voor particulieren te volgen in Amsterdam, Den Haag, Delft, Alphen aan den Rijn en Oegstgeest.



TANESKA Tai Chi Chuan

Informatie: 06-45.348.265

Website : www.taneska-taichi.nl

e-mail : info@taneska-taichi.nl