



Tao centrum Leudal



Tai Ji Quan in Helden – Panningen.

Op Donderdag avond 26 November 2026, om 20.00 uur gaat in Helden – Panningen een nieuwe Tai Ji Quan groep van start. De lessen worden gegeven in: “Het Kerkeboske”, het dorpscentrum van Helden. Heerlijk bewegen in alle rust en ontspanning. Met de nadruk op gezond met jouw lichaam bezig zijn in balans en evenwicht. Tijdens deze proefles komen de volgende zaken aan de orde:

- **Dao Ying oefeningen voor de energie stromen in het lichaam op gang te brengen**
- **Qi gong, volledige ademhaling voor een goede balans, gezondheid en heldere geest**
- **Standen en bewegen, basis van Tai ji**
- **En nog veel meer.....**

Thema dit jaar is: “Balans en evenwicht”.

Mocht jij geïnteresseerd zijn, meld je dan aan op mijn site door op de aanmeld button te klikken en je gegevens in te vullen.

Ik neem dan zo spoedig mogelijk contact met jou op.

Groeten:

Jan Willem Hof

Tai Ji Quan docent.

E-mail: info@hof4tao.nl

Mobiel: 0623927315

