

Uitnodiging



Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten

Ervaren wat Tai Chi voor u kan doen?



Dinsdag 25 maart

Van 14:00 tot 16:00 uur

Op 25 maart hebben we Ellen Zwanenburg gevraagd om langs te komen voor uitleg en een workshop Tai Chi.

Tai Chi Qigong is een meditatieve, Chinese bewegingsleer die erop gericht is je levensenergie vrij en ongehinderd door je lichaam te laten stromen. De oefeningen zorgen voor het terugbrengen van rust, kalmte en stilte in je Zijn. Tai Chi Tao & Qigong bestaat uit verschillende series langzame, ononderbroken oefeningen en standen die je bewust maken van je lichaam, ademhaling en bewustzijn. Er zijn veel gezondheid bevorderende aspecten aan Tai Chi verbonden. Het helpt je energie in balans te brengen en te ontspannen.

Het belooft weer een mooie middag te worden, zien we elkaar dan?

Contactgegevens:

Ingrid Dijkstra, voorzitter Parkinson café regio Gorredijk- Drachten

E-mailadres: info@parkinsoncafedrachten-gorredijk.nl

Locatie Parkinson café: Sûnenz Drachten (Neibertilla)

Ruimte: Sun café

Adres: Burgemeester Wuiteweg 140 in Drachten