



Beste senioren van Vogelwaarde,

In deze bijlage bij de nieuwsbrief van 25 januari wat meer informatie over een mogelijk nieuwe activiteit: **Tai chi en Qigong**

Wat is het?

### **Chinese bewegings-gezondheidsleer**

Tai Chi en Qigong zijn een onderdeel van de Chinese bewegingsleer en gezondheidsleer, die men zich aanleert, om de lichamelijke en geestelijk gezondheid te behouden en te verbeteren. U kent wellicht de filmpjes van parken in China waar mensen aan deze bewegingen doen.

### **Wat is Tai Chi?**

We zeggen tai chi, maar voluit is het eigenlijk 'tai chi chuan'. En dat betekent zoiets als 'ultieme (tai chi) vechtsport (chuan)' of 'het meest verheven (tai chi) boksen (chuan)'. Het is van oorsprong dus ook een Chinese vechtsport, maar tegenwoordig beoefenen we tai chi vooral als innerlijke bewegingskunst. De combinatie van rustige en continue bewegingen die met aandacht voor jezelf in plaats van je tegenstander worden uitgevoerd zorgt ervoor dat je energiever, sterker en gezonder wordt.

### **Wat is Qigong?**

Qigong is de algemene term voor alle oefeningen, die te maken hebben met het beïnvloeden van de lichaamsenergie (Qi). Qi betekent energie en Gong betekent oefening.

### **Verschil tussen Tai Chi en Qigong**

De bewegingen in **Tai Chi** zijn gericht op het verbeteren van de spierspanning, balans, coördinatie en flexibiliteit. De nadruk ligt op het soepel en vloeiend uitvoeren van elke beweging, waarbij het hele lichaam betrokken is. **Qigong** richt zich meer op interne energie en ademhalings technieken.

We willen peilen of hiervoor belangstelling is. De frequentie en tijdstip liggen ook nog niet vast, maar we denken aan 1 of 2 x maand en dan wel op de vrijdagmiddag om 13.30 uur in het Dorpscentrum. We gaan voorlopig uit van **3 euro per les**.

We willen op **vrijdag 21 februari om 13.30 uur** in het Dorpscentrum **informatie** geven door een erkende leraar. Ook een **proefles** wordt er dan gegeven waar u vrijblijvend aan kunt meedoen. Gemakkelijk zittende kleding is voldoende.

**Als u belangstelling heeft en wilt komen op 21 februari, dan graag even doorgeven aan Ron de Kort via [rpmdekort@gmail.com](mailto:rpmdekort@gmail.com) of 0114-676107 of 06-81166808.**

**Vrijwilligers om ons te helpen op de dinsdagmiddag of bij activiteiten kunnen zich nog steeds melden bij de bestuursleden Rie Haers-van Gorp of Gusta Jonker-Scheffer**