

# Tai Chi Chuan

klassieke korte yang-stijl van Cheng Man Ching

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan is een eeuwenoude Chinese bewegings- en zelfverdedigingskunst. De naam Tai Chi Chuan komt uit de Chinese filosofie en betekent "meest verheven vuist".

Filosofisch gezien is Tai Chi Chuan het eerste beginsel van alle dingen, voorgesteld door de cirkel yin-yang, welke de tegen-gestelde eigenschappen weergeven.

## Meditatie en vorm

Tai Chi Chuan is ook een bewegende meditatie. Je voert bewust en langzaam een serie vloeiende bewegingen uit.

Een goede lichaamshouding is de basis om te kunnen ontspannen. Door Tai Chi Chuan bevorder je je gezondheid, maar bovenal is het leuk om te doen! En het is geschikt voor alle leeftijden.

## Dagelijkse oefening

Door dagelijks 10 minuten te oefenen, kom je in een steeds grotere ontspanning en bewustwording van lichaam en geest.

De dagelijkse oefening is makkelijk in je leefritme mee te nemen, omdat Tai Chi Chuan geen speciale kleding of andere voorwaarden vereist. Je doet precies wat je altijd doet, alleen bewuster.

Door Tai Chi Chuan leer je jezelf op een speelse en luchtige manier beter kennen.

# Jeannine Geris

## Docente

Vanaf 1981 heb ik les gevolgd bij Nellie Klabbers, een leerlinge van Benjamin Pang Jeng Lo, die weer een leerling was van prof. Cheng Man Ching.

Sinds 1989 geef ik les in verschillende steden. Regelmatig volg ik workshops om mijn inzicht in Tai Chi Chuan verder te ontwikkelen, wat mijn lessen verrijkt en levendig houdt.

## De lessen

Kenmerkend voor mijn manier van lesgeven is de individuele begeleiding en correctie van de lichaamshouding, waarbij ik gebruik maak van mijn vermogen om blokkades in het lichaam te voelen en los te maken.

Hierdoor komt een bewustwordingsproces op gang. Je gaat steeds beter zelfstandig voelen hoe een goede lichaamshouding opgebouwd kan worden en spanningen losgelaten kunnen worden.

Uiteindelijk ga je gecentreerd op je voeten staan, gewrichten worden soepeler en rug-, schouder- en nekpartij gaan steeds meer ontspannen.

Voor aanmelding of voor meer informatie, kun je contact opnemen met Jeannine Geris, 06 - 81414380

# Tai Chi Brabant



## Cursusprogramma februari 2024

**Jeannine Geris**

**[www.taichibrabant.nl](http://www.taichibrabant.nl)**

**[info@taichibrabant.nl](mailto:info@taichibrabant.nl)**

**06- 81414380**

Eindhoven - Tilburg - Breda - Culemborg

# Eindhoven

## Maandagavond

Basisschool "de Kameleon"

Bennekelstraat 135

19 februari t/m 1 juli 2024

Geen les: 1 april, 20 mei

Totale cursus 18 lessen € 216,-

18:15 - 19:15 - groep 1

19:00 - 20:00 - groep 2



# Tilburg

## Dinsdagavond

Eigen oefenruimte

Arke Noëstraat 26 Tilburg

6 februari t/m 25 juni 2024

Geen les: niet van toepassing

Totale cursus 21 lessen € 252,-

18:30 - 19:30 - groep 1

19:30 - 20:30 - groep 2

## Donderdagochtend + middag

Eigen oefenruimte

Arke Noëstraat 26 Tilburg

8 februari t/m 27 juni 2024

Geen les: 9 mei

Totale cursus 20 lessen € 240,-

10:00 - 11:00 - groep 1

16:30 - 17:30 - groep 2

# Breda

## Woensdagavond

Basisschool "de Spoorzoeker"

Past. Pottersplein 2 Breda

7 februari t/m 26 juni 2024

Geen les: 27 maart

Totale cursus 20 lessen € 240,-

19:00 - 20:00 - groep 1

20:00 - 21:00 - groep 2

# Culemborg

## Vrijdagavond

Basisschool "'t Praathuis"

Meerlaan 26 Culemborg

1 maart t/m 28 juni 2024

Geen les: niet van toepassing

Totale cursus 18 lessen € 216,-

19:15 - 20:15 - groep 1

19:30 - 20:30 - groep 2