

# Taijiquan



**TAIJIQUAN IS EEN FASCINERENDE CHINESE BEWEGINGS- EN ONTSPANNINGSKUNST (VAN OORSPRONG VECHTKUNST).**

**DE VASTE SERIE BEWEGINGEN (DE VORM, 60 BEWEGINGEN) WORDEN STAP VOOR STAP AANGELEERD EN VERVOLGENS VLOEIEND EN IN SLOW MOTION UITGEVOERD.**

**KERNELEMENTEN ONDER ANDERE:**

**MEER ENERGIE, ONTSPANNING, SOUPLESSE, CONCENTRATIE, COÖRDINATIE, ZELFVERTROUWEN, JE LIJF (BETER) LEREN KENNEN, EVENWICHT.**

**DE VORM IS NIET HET UITEINDELIJKE DOEL, MAAR VOORAL EEN EERSTE AANZET, EEN INSTRUMENT OM DE FUNDAMENTELE ELEMENTEN EN PRINCIPES VAN TAIJIQUAN TE BEGRIJPEN, TE OEFENEN EN (IN DE PRAKTIJK!) TOE TE PASSEN, ÉN OM JE EIGEN MOGELIJKHEDEN TE LEREN KENNEN EN TE VERGROTEN.**

**WE WERKEN INDIVIDUEEL, MET PARTNER(S) EN ALS GROEP.**

**TAIJIQUAN LAAT VEEL RUIMTE VOOR EXPERIMENT EN INDIVIDUELE INTERPRETATIE/INVULLING.**



DE LESSEN ZIJN GESCHIKT VOOR IEDEREEN, ONGEACHT LICHAAMELIJKE  
CONDITIE/GESTELDHEID. IEDEREEN OEFENT NAAR ZIJN OF HAAR  
MOGELIJKHEDEN (PRESTATIE IS UIT DEN BOZE) EN MET KLACHTEN VAN  
WELKE AARD DAN OOK WORDT ALTIJD REKENING GEHOUDEN.

DRAAG KLEDING WAARIN JE JE GOED KUNT BEWEGEN EN (SPORT)SCHOENEN  
MET PLATTE (GEEN ZWARTE!) ZOLEN.

LESSEN: IEDERE DONDERDAGAVOND VAN 20:30 UUR TOT 21:30 UUR,  
GYMZAAL ZONNEBLOEMWEG 64, BLOEMENBUURT, ALMERE BUITEN.

**KOSTEN: € 12,- PER GEVOLGDE LES!**

**JE BETAALT DUS ALLÉÉN VOOR DE LESSEN DIE JE VOLGT!**

DE LESSEN STAAN ONDER LEIDING VAN JOS ROSIER, TAIJIQUAN-DOCENT  
SINDS 1994.

06 – 103 79 769

[jr@josrosier.com](mailto:jr@josrosier.com) of [josrosier@gmail.com](mailto:josrosier@gmail.com)

[www.josrosier.com](http://www.josrosier.com)