

Tai Chi & Qi Gong

BedrijfsTaiChi

in De Kunst

Achter de Vest 3, Alkmaar

In Alkmaar zal bij voldoende belangstelling op vrijdagmiddag in De Kunst voor bedrijven de mogelijkheid worden gecreëerd om werknemers Tai Chi & Qi Gong lessen te laten volgen in het kader van een gezonde bedrijfscultuur.

Tai Chi en Qi Gong zijn een verrassend ontspannende bezigheid, waarmee je (weer) contact maakt met je lichaam. Dit te ontdekken zorgt voor lichamelijke én geestelijke ontspanning. Je staat daardoor o.a. bewuster en gezonder in het leven.

De gevarieerde oefeningen zorgen voor een harmonieus effect en laten je levensenergie (chi) weer stromen. Ze hebben een preventieve werking en kunnen genezend werken. Vele onderzoeken ondersteunen de gezondheidsverbeterende aspecten van de oefeningen.

Wanneer : In overleg (in principe in het Tai Chi Tao seizoen – september t/m mei)
Tijdstip : vrijdag 12.00 – 13.00 uur
Kosten : € 10,- per les p.p.

* Lessen vinden doorgang bij minimale deelname van 8 personen. Betaling van een serie lessen dient vooraf plaats te vinden. De hoogte van het bedrag is afhankelijk van het startmoment van de lessen.

Veelal wordt de nadruk gelegd op fysieke oefeningen in het aangeboden materiaal aan bedrijven. Echter mentale en emotionele aspecten wegen net zo veel, zo niet zwaarder mee in het (goed) functioneren in de werksituatie. Het één is onlosmakelijk verbonden met het ander.

In de Tai Chi Tao & Qi Gong komen al deze aspecten aan bod.

De combinatie van werk en privé legt tegenwoordig veel beslag op mensen. We leven in een maatschappij met onbeperkte keuzemogelijkheden met als gevolg een overprikkeling in geestelijke en lichamelijke zin. Ook werkstress is een veel gehoorde kreet. Hierin de rust, ruimte, kalmte en stabiliteit te bewaren is niet altijd eenvoudig. Hoe daar mee om te gaan m.b.v. Tai Chi & Qi Gong oefeningen kan een eye-opener zijn om een plezierige, meer ontspannen werkomgeving (én privé-situatie) én betere werkprestaties te verkrijgen.

Het kan tevens een middel zijn om het ziekteverzuim terug te dringen. Onderzoek heeft uitgewezen dat werknemers die regelmatig bewegen een bedrijf minder kosten dan niet-bewegende werknemers. Tevens is stress een factor van belang in het ziekteverzuim.

Tai Chi & Qi Gong zijn qua beweging veilige sporten t.o.v. contactsporten. Tevens zijn alle bewegingen aan te passen aan de deelnemers.

Wil je hier als bedrijf aan meedoen, neem dan contact op met Pieter Gilles.

Voor meer informatie en opgave

Tai Chi Tao  Pieter Gilles

Tai Chi – Qi Gong – Meditatief Lopen – 5 Elementen Oefeningen – Chi Testen

www.taichitao-pietergilles.nl

✉ info@taichitao-pietergilles.nl

☎ 06 36250063