
Tai Chi Tao Pieter Gilles

www.taichitao-pietergilles.nl

Algemene informatie

Tai Chi – Qi Gong – Nei Gong – Meditatief Lopen – Meditatie

De Tai Chi Tao methode is o.a. gebaseerd op eeuwenoude Chinese energetische bewegings-oefeningen en de Taoïstische filosofie (yin yang, 5 elementen leer). Daarnaast komen ook andere vormen van energetische oefeningen aan de orde, uit o.a. Touch for Health, Kinesiologie en Energy Medicine.

Tai Chi Tao 5-elementen oefeningen, Ziran Qigong oefeningen, meditatieve loopoefeningen en meditatie, geïntegreerd met ademhalings- en visualisatieoefeningen, vormen het hoofdbestanddeel van de lessen.

De in slow-motion sierlijk uitgevoerde bewegingen zorgen voor een ontspannen gevoel in zowel lichamelijke als geestelijke zin. De oefeningen maken je bewust van ongewenste spanningen in je lichaam. De Tai Chi Tao methode leert je om deze spanningen los te laten. Stress, verkeerde denkpatronen en een tekort aan lichaamsbeweging zijn o.a. factoren, welke oorzaak kunnen zijn van blokkades in de doorstroming van de (levens-)energie (Chi of Qi) in het lichaam. De oefeningen laten de energie weer vrij stromen. Stagnatie van energie wordt vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde gezien als de oorzaak van ziektes.

De kracht van de Tai Chi Tao oefeningen zit hem met name hierin dat de oefenstof relatief eenvoudig is aan te leren en derhalve snel resultaten kan geven. Dit in tegenstelling tot sommige andere vormen van Tai Chi, waar veel langduriger beoefening voor nodig is.

Op een ongedwongen en natuurlijke wijze worden de oefeningen voorgedaan en uitgelegd en kunnen daarna ook thuis beoefend worden. De oefeningen werken bij regelmatige beoefening preventief en kunnen een middel zijn om de gezondheid te verbeteren.

Termen als rust, ruimte (in je hoofd), stilte en verstillig, kalmte, ontspanning, stabiliteit en flexibiliteit zijn van toepassing op de oefeningen. Dit ervaren kan het als tegenwicht fungeren voor de hedendaagse stressvolle maatschappij, waarin prestatiedrang, perfectionisme en overvolle agenda's aan de orde van de dag zijn en het gevoel meer en meer buitenspel wordt gezet. Tevens wordt een bewustwordingsproces in gang gezet, hetgeen leidt tot een hogere mate van bewustzijn. Kort samengevat zorgen Tai Chi, Qi Gong, Meditatief Lopen en Meditatie voor een hogere mate van welbevinden tijdens én na de lessen.

Bovenal is het gewoon een leuke en veelzijdige bewegingsleer, waarmee je op een verantwoorde en bewuste manier aan beweging doet. Een ieder kan op haar/zijn eigen wijze hier verder invulling aan geven. Op elk gewenst moment kan worden gestart met het volgen van de lessen. Het is geschikt voor alle leeftijden en aanpassing van de oefeningen vanwege een niet optimale gezondheid c.q. beperking is mogelijk.

Meer informatie is te vinden op de website www.taichitao-pietergilles.nl.
Hier vind je informatie over o.a. lessen, workshops en DVD-materiaal.

Lesperiode en aantal lessen:

Het lesseizoen loopt in grote lijnen van begin september t/m eind mei. In deze periode worden ± 32 lessen per seizoen aangeboden. Soms is er (tussentijds) geen les vanwege (school)vakanties en/of het geven of volgen van een doordeweekse (buitenlandse) workshop.

Tijdstip en locatie lessen:

Kijk voor de meest actuele lesinformatie op de website www.taichitao-pietergilles.nl onder "lessen". Hier kun je ook informatie vinden over de regelmatig georganiseerde buitenlessen bij het Geestmerambacht, speciale Ziran Qigong lessen, wanneer er geen les is én over de gratis open les.

Tarieven en wijze van betaling:

Kijk voor de meest actuele tariefinformatie op de website www.taichitao-pietergilles.nl onder "lessen". De betaling dient voor aanvang van of tijdens de eerste les te geschieden in september. Betaling van een lesseizoen kan in 2 delen worden gesplitst door de helft van het lesbedrag in september te betalen en het restant vóór 1 februari.

Het lesgeld kan worden overgemaakt op IBAN NL76 RABO 0119 5787 35 ten name van **P.Gilles** te Sint Pancras. Dit graag onder vermelding van **Tai Chi Tao én je naam**. Bij contante betaling graag gepast betalen.

Voorwaarden:

Restitutie van het lesgeld kan helaas niet plaatsvinden (calamiteiten daargelaten). Calamiteiten zijn o.a. lichamelijke noodzaak (bijv. gebroken been), psychische noodzaak (de Tai Chi Tao methode kan hier overigens wellicht een oplossing voor bieden). "Geen zin meer" of op vakantie gaan valt helaas niet onder een calamiteit :(

De mogelijkheid bestaat om in overleg in een andere groep een gemiste les in te halen. Heeft van mijn kant een les geen doorgang kunnen vinden, dan wordt de les op een later tijdstip ingehaald, wordt er voor vervanging gezorgd of wordt het teveel betaalde lesgeld gerestitueerd :)

Zonder tegenbericht direct na het lesseizoen ga ik er vanuit dat je het daarop volgende lesseizoen ook de lessen blijft volgen. Ik acht deze informatie noodzakelijk om op een voor iedereen prettige wijze de lessen in te kunnen richten.

Minimale deelnameperiode: half seizoen (meestal zo rond de 16 lessen). Stroom je gedurende het seizoen in, dan betaal je t/m het einde van het halve seizoen.

Aantal deelnemers:

Er wordt aan 8 á 15 deelnemers lesgegeven, afhankelijk van de zaalgrootte. Op deze wijze blijft een persoonlijke benadering gewaarborgd.

DVD's en Workshops

Een deel van het lesmateriaal is op DVD beschikbaar. Daarnaast worden er regelmatig workshops en/of een seminar met een Chinese master gehouden.

Overig:

Zijn de lessen vol en je wilt toch graag deelnemen aan de lessen, meld je dan toch alvast aan. Je wordt dan op een wachtlijst geplaatst en krijgt bericht zodra er een plek vrijkomt.

Tip:

Nog even het volgende. Kom je de lessen volgen doe dan lekker zittende kleding en schoenen aan.

Voor meer informatie en opgave

Tai Chi Tao  **Pieter Gilles**

Tai Chi – Qi Gong – Nei Gong – Meditatief Lopen – Meditatie

www.taichitao-pietergilles.nl

info@taichitao-pietergilles.nl

06 36250063
