

Hoe gaan we met elkaar om?

Respect en vertrouwen

Respect en vertrouwen vormen de basis van onze Tai Chi-groep. Daar begint alles mee.

We zijn trots op onze bijzondere groep, waarin iedereen welkom is. Het succes en voortbestaan van onze groep hangt echter af van de manier waarop we met elkaar omgaan.

We behandelen elkaar met respect, ook wanneer we een verschillende mening hebben. Opbouwende feedback, op een vriendelijke en passende manier gegeven, helpt ons om als individu én als groep te groeien.

Tijdens de les bewaren we de rust, concentratie en een prettige sfeer. Daarom bespreken we opmerkingen of verbeterpunten bij voorkeur na afloop van de les, bijvoorbeeld tijdens de koffie. Dan is er alle ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Samen maken we de groep

Onze Tai Chi-groep draait volledig op vrijwilligers. Het bestuur, de leraren en andere enthousiaste deelnemers zetten zich belangeloos in om alles goed te organiseren en de groep draaiende te houden.

Een prettige en actieve groep kan alleen bestaan wanneer iedereen, naar vermogen, een steentje bijdraagt en verantwoordelijkheid neemt voor de gezamenlijke sfeer.

Ruimte voor iedereen

We streven naar een omgeving waarin iedereen zich welkom voelt en Tai Chi kan beoefenen op een manier die past bij zijn of haar mogelijkheden.

Onze groep is divers. Er zijn deelnemers met veel ervaring en talent, maar ook mensen die net beginnen, thuis weinig kunnen oefenen of te maken hebben met lichamelijke beperkingen. Dat maakt onze groep juist bijzonder.

Daarom beginnen we iedere les met een warming-up en rustige rek- en strekoefeningen. Vervolgens oefenen we gezamenlijk verschillende vormen van Qigong en Tai Chi.

Oefenen op je eigen niveau

We zijn ons ervan bewust dat de perfecte uitvoering van Tai Chi, zoals die soms op internet of YouTube te zien is, voor de meesten van ons niet haalbaar is. Dat is ook niet ons doel.

Onze groep bestaat voornamelijk uit 50-plussers, waarvan een aantal de pensioengerechtigde leeftijd al ruimschoots is gepasseerd. Vrijwel iedereen heeft wel iets dat invloed heeft op de bewegingsvrijheid of belastbaarheid. Daar houden we tijdens het oefenen zoveel mogelijk rekening mee.

Het belangrijkste is dat iedereen met plezier, aandacht en binnen zijn of haar eigen mogelijkheden kan deelnemen.

Onze doelstelling

Onze Tai Chi-groep biedt de mogelijkheid om, met begeleiding door ervaren vrijwilligers, op een ontspannen en gezonde manier Tai Chi en Qigong te beoefenen.

We maken daarbij gebruik van videomateriaal, maar leren vooral **met en van elkaar**. Samen ontwikkelen we onze vaardigheden, waarbij iedereen de ruimte heeft om de bewegingen verder te verfijnen, zolang dit de gezamenlijke oefening niet verstoort.

Zo creëren we een omgeving waarin respect, plezier, gezondheid en samen leren centraal staan.