



WORKSHOP TAI CHI / Office Exercise

(code 360-359)

Aantal: Vanaf 20 personen

Duur: Circa 1 uur

Tai Chi is in China volkssport nummer één, maar heeft de laatste jaren enorm aan populariteit gewonnen onder westerlingen.

In deze workshop wordt kennis gemaakt met de beginselen van Tai Chi, Chi Kung en "Office Exercise". In ruime zin wordt gebruik gemaakt van Chinese gezondheidsoefeningen die o.a. gericht zijn om op een ontspannende manier nieuwe energie op te doen.



Voor de deelnemers heeft het meedoen met een workshop als bijkomend voordeel de collega's in een andere situatie mee te maken, wat de onderlinge verhoudingen kan verbeteren.

Office exercise kan éénmalig zijn, aan het begin van de werkdag of in de middagpauze. Een workshop Tai Chi is zowel mogelijk voor kleine groepen als voor grote tot zeer grote groepen. Onze docenten hebben ervaring met workshops voor enkele honderden deelnemers.

Let op! De inhoud van deze workshop kan bij grote groepen (50-100) iets afwijken. Houd u er bovendien rekening mee dat iedere docent zijn eigen 'kleur' geeft aan deze workshop.

Locatie

Deze workshop is mogelijk op iedere gewenste locatie.

WORKSHOPS