



ir. Lely Oei

Tai Chi & Coaching

www.lelyoei.nl

info@lelyoei.nl

015 2132099

06 24763160

Tijdens het werk nemen veel mensen nauwelijks tijd om even bewust te ontspannen en met een andere blik naar hun werkzaamheden te kijken. Terwijl een moment van reflectie juist heel effectief kan uitpakken op de productiviteit en resultaten. Het beoefenen van de Chinese gevechtscunst Tai Chi & Qigong geeft mensen dat moment.

Tai Chi zorgt voor fysieke en mentale ontspanning
Tai Chi geeft nieuwe energie
Tai Chi verbetert het concentratievermogen
Tai Chi verruimt het blikveld
Tai Chi versterkt de onderlinge band
Tai Chi bevordert de gezondheid
Tai Chi werkt preventief

Regelmatige beoefening van Tai Chi zorgt ervoor dat mensen bewuster omgaan met hun lichaam en geest waardoor zij meer balans in hun leven krijgen. Hierdoor komen ze dichterbij hun kern, wordt helder wat hen energie geeft (en kost) en krijgen ze meer inzicht in hun talenten.

Tai Chi & Qigong zijn behalve bewegingsoefeningen ook een levenswijze en -filosofie. Enkele mogelijkheden om dit te beoefenen zijn:

- Workshops
- In-company cursus
- Als onderdeel van een ontwikkelingstraject