

Tai Chi 4 You
School voor Authentieke Tai Chi Chuan & Qigong
Tony Stewart
Aankondiging van een geheel nieuw fitness programma:
Chi Fit & Flow.

Introductie van Chi Fit Flow.

Tony Stewart, oprichter van Tai Chi 4 You, heeft het genoegen een nieuw dynamisch fitness programma aan te kondigen: **Chi Fit & Flow**. Gebaseerd op meer dan 25 jaar ervaring in lesgeven van de Authentieke Tai Chi & Qigong heeft hij een nieuwe manier van lesgeven ontwikkeld die geschikt is voor beginners, maar ook als aanvulling op de wekelijkse training van gevorderde leerlingen.

Chi Fit & Flow is speciaal ontwikkeld om alle voordelen van Tai Chi & Qigong toepasbaar te maken voor iedereen. De sleutelwoorden van Chi Fit & Flow zijn: gemakkelijk en leuk. Gemakkelijk als in "gemakkelijk te doen"; leuk als in "leuk om te doen". Het is leuk om te volgen en een fijne manier om wekelijks je portie aandacht voor je persoonlijke hier en nu te hebben.

Chi Fit & Flow is een geestelijke, lichamelijke en spirituele oefening die het best van alle traditionele Tai Chi & Qigong combineert. Jarenlang heeft Tony het tot zijn missie gemaakt de meest geavanceerde training en oefening te promoten via de traditionele lesmethodes. Met dit nieuwe programma blijft zijn missie bestaan, maar creëert hij ruimte voor de vraag van veel mensen en een betere afstemming op onze moderne manier van leven.

Dit nieuw ontwikkelde lesprogramma zal zijn missie zelfs versterken, want Chi Fit & Flow biedt mensen een nieuwe manier om te starten en vooral door te blijven gaan. Je kan kiezen om het Chi Fit & Flow programma eindeloos te blijven volgen; genietend van deze vrije stijl met unieke combinaties van Tai Chi en Medische Qigong programma's. Je kunt de Chi Fit & Flow lessen ook zien als een geweldige manier om de basis te leggen voor de feitelijke traditionele Tai Chi lessen die beschikbaar zijn bij de Tai Chi 4 You School of Internal Arts. Je kunt bijvoorbeeld ook kiezen om deze twee mogelijkheden te combineren. Op een dag in de week een les voor Chi Fit & Flow en op een andere dag van de week een van de traditionele lessen. Op deze traditionele lessen leer je de volgorde van de verschillende Tai Chi vormen.

Voor Tony de uitdaging om DE PERFECTE OEFENING te creëren: Tai Chi & Qigong voor een breed publiek. Hij heeft het volste vertrouwend dat het met dit vrije stijl programma gaat lukken en zelfs nog beter dan dat. Een Chi Fit & Flow oefening is voor iedere leeftijd en voor iedere vitaliteitsniveau. Je zult Tai Chi kracht ervaren door de bewegingen van Tai Chi die je in het NU plaatsen. Je hoeft geen routines te leren of een bepaalde choreografie te onthouden. Je hoeft niet te wachten tot er een beginnergroep start. In plaats daarvan kan je aansluiten wanneer je wilt en lekker met iedereen meedoen. Het maakt niet uit of het je eerste of je 1000+ les is. Bij je eerste les heb je niet het gevoel dat je te laat begonnen bent en niet mee kunt, of

achter blijft. Dit gevoel kan je soms krijgen als je aansluit bij een groep die al een paar weken of meer dan een maand bezig is met een Tai Chi vorm. Vanaf nu kan je beginnen wanneer je wilt. Geen uitstel of ik ben te laat gevoel, je start direct aan de weg naar gezondheid en harmonie. Het was Tony opgevallen dat mensen die op een proefles kwamen bij een groep die al was gevorderd was, afhaakten terwijl ze juist de oefeningen zo goed konden gebruiken. Dit heeft Tony geïnspireerd om dit nieuwe programma te ontwikkelen. Een lesprogramma dat goed is voor alle niveaus en dat mensen laat beginnen zonder uitstel. Het nieuwe pad is Chi Fit & Flow. ☺

“Voel je **Chi**, word **Fit** & en behoud je **Flow!**”

Hoe gaat dat in een Chi Fit & Flow les?

Vanaf je eerst les ervaar je je Flow en begin je de ontspanning te bevatten. In de moderne Westerse wereld worden oefeningen vaak benoemd als een "workout". Als je Tai Chi & Qigong beoefent is de gedachte gang niet die van een "workout" maar die van een "play-in" of een "play-out". Tai Chi beoefenaars worden gezien als "spelers". Deze naamswijziging creëert als zodanig ook een spelwijziging die je zo helpt om te genieten van je les en je te helpen wilskracht te ontwikkelen en volharding. Dus in de Chi Fit & Flow klas ligt de focus op speels plezier! Over het algemeen zal creatieve, ontspannende muziek de achtergrond vormen van een motiverende en inspirerende les.

Tony's Happy Chi Coaching methode is voortgekomen uit zijn onuitputtelijke ervaring in authentieke Tai Chi Chuan & Qigong bewegingen en van Taoïstische filosofie en zelfontwikkelde principes. Allemaal om je een gemotiveerd en geïnspireerd gevoel te geven na iedere les. Je hoeft alleen maar te volgen terwijl je door deze lessen heen wordt geleid. Een Chi Fit & Flow les kent geen vorm routines. Daarom hoef je jezelf geen zorgen te maken over het leren en herinneren van choreografische bewegingen, iedere week weer.

In een traditionele Tai Chi beginnerles ligt de focus op het leren van, wat bekend staat als, een Tai Chi vorm. Iedere les leer je stap voor stap de volgorde van bewegingen en een vastgestelde volgorde. Bij een Chi Fit & Flow les ligt de focus op individuele bewegingen en houdingen, losgekoppeld van elke Tai Chi & Qigong vorm. Dit vrije stijl programma richt zich er op je in een ontspannen flow te krijgen zonder een volgorde te moeten leren. Als je dat wilt kun je natuurlijk altijd verder gaan en deel nemen aan een traditionele les en een vorm leren. De basis daarvoor heb je al gelegd met je Chi Fit & Flow lessen. Tony stelt met het aanbieden van de Chi Fit & Flow lessen jou een "**nieuw voetpad over een oude weg**" voor.

Terwijl je dit nieuwe voetpad ontdekt, zal Tony je leiden in een evenwichtige flow. Omschakelend naar ontspanning management, terwijl je de veiligste en meest ontwikkelde vorm van gezondheidsprincipes leert. Het is een uniek fitness programma met nieuwe methodes dat je kennis laat maken met de dynamische voordelen van authentieke familie Tai Chi & Qigong en Medische Qigong. In iedere les ervaar je het eindeloze repertoire van oefeningen. Iedere les staat op zichzelf. Je leert individuele Tai Chi houdingen en bewegingen volgens een veilig, low impact oefenprogramma met een dynamisch resultaat. Geniet van deze totale gedachte, lichaam en geest ervaring met motiverende en inspirerende muziek op de

achtergrond terwijl je rust beweegt en strekt. De cirkel- en spiraalvormige oefeningen ontspannen op een natuurlijke manier je lichaam. Ongeacht of je een topsporter bent of herstellend van een ongeluk of ziekte, Chi Fit & Flow is goed voor iedereen.

Snelheid en timing worden verbeterd en beenspieren worden sterker van het oefenen van verschillende houdingen. De rustige ontspannen bewegingen helpen te herstellen of voorkomen stress gerelateerde ziekten nog voor ze zich kunnen manifesteren. In het programma zullen we ook werken met hulpmiddelen als Tai Chi stok Tai Chi bal en het Qi-touw. We werken met loop oefeningen in de Qigong. We werken soms in paren, maar ook met meer gangbare oefeningen om je snelheid, timing en vertrouwen te ontwikkelen. Deze oefeningen zullen regelmatig terugkomen.

Wil je echt weten hoe de gezondheid en vitaliteit te verbeteren? Ja, dan kan Tony je laten zien hoe je dat doet!

De voordelen van een Chi Fit & Flow les?

- Gemakkelijk aansluiten op ieder moment = nooit meer te hoeven zeggen ik ben te laat begonnen. Ieder moment is het goed moment.
- Makkelijk meedoen & leuk om te doen
- Geen volgorde(vorm) routines om van week tot week te onthouden.
- Een fantastisch veilig totaal fitness programma. Op maat gemaakt naar ieders behoefte en capaciteit.
- Prachtige ronde en spiraalvormige bewegingen helpen je met je balans, coördinatie, kracht en zelfvertrouwen.
- Schakel van stress management naar relax management
- Ga van leven met stress naar een positieve transformatie in jezelf, naar een natuurlijke manier van centrale ontspanning en rust.
- Deze lessen geven je de kans om door te stromen naar meer traditionele Tai Chi lessen om daar een van de Tai Chi vormen te leren zoals miljoenen andere op deze wereld.
- Ideaal voor alle leeftijdsgroepen.
- Leer stap voor stap nieuwe gezonde gewoontes.
- Geniet van het gevoel een Personal Trainer te hebben, als Tony uitleg geeft over de geheime Tai Chi principes die je helpen naar een gezonde, uitgebalanceerde levensstijl. Ontdek waarom Tony stelt dat een "Gezond Lijf een Rijk Lijf" is. Leer het toepassen van je nieuwe vaardigheden in het dagelijks leven.
- Al oefenend leer je jezelf beter kennen en natuurlijk leer je tijdens de lessen gelijkgestemde kennen. Eens per maand ongeveer kletsen we na de les even bij onder het genot van een kop thee of koffie. Een prachtige manier om nieuwe vrienden te maken.

"Get the Know and move in the Flow"

Nieuwsgierig? Have a go and feel the flow! Lessen in Bergen op Zoom & Roosendaal. Meer informatie? Bel Tony Stewart T 0164 854568 M: 06 269168 E info@taichi4you.nl
Aanmelden voor een Gratis proefles: <http://www.taichi4you.nl/new/gratis-proefles/>

Tai Chi 4 You School of Internal Arts. Original Yang Style Tai Chi Chuan.

Tony Stewart: 0164 854568 / 06 26906168 E-mail: info@taichi4you.nl www.taichi4you.nl