



Tai Chi

Chi Kids, speciaal programma voor kinderen!

Via bewegingsporten kan een kind op een speelse manier de kracht van zijn eigen lichaamsenergie ervaren. Oerenergie heeft een speciaal programma opgesteld: Chi Kids.

ACTIVITEIT	Kinder meditatie
DUUR	45 minuten per les in de periode september t/m juni met uitzondering van schoolvakanties (Noord) en nationale feestdagen
GROEP	Groepsactiviteit 10-12 kinderen Groepen in leeftijdscategorie 5-8 jaar en 9-12 jaar
LOCATIE	Ruimte voor Balans, Potsweg 15, Enschede Deze locatie biedt mogelijkheden voor yoga en tai chi lessen. Er is een centrale ruimte waar ouders eventueel kunnen wachten.
FOCUS	<p>Kinder tai chi is geschikt voor kinderen in de leeftijd van 5-12 jaar. Je kind ervaart dat het leuk is samen te bewegen op muziek. Te luisteren naar mooie verhalen en zichzelf te leren ontspannen. Je kind beweegt op een rustige manier. Door oefeningen leert je kind zich beter te concentreren en te focussen, zijn evenwicht en balans verbeteren, zichzelf krachtig en sterk te voelen en zo lekker in zijn vel te zitten. Een kind met veel energie leert zijn energie te temperen en een kind dat moe of lusteloos is, leert zich minder gauw moe te voelen.</p> <p>Wat ervaar je door de oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • geven je plezier • brengen je ontspanning • laten je minder gauw moe voelen • laten je lekker in je vel zitten • leren je beter concentreren • maken dat je beter kunt slapen • laten je minder gauw bang zijn • geven je zelfvertrouwen • geven je rust in het hoofd • maken je lichaam soepel en sterk
PROGRAMMA	Door gebruik te maken van muziek, verhalen of een bal kan je kind op een speelse manier chinese bewegingsvormen maken. Jonge kinderen beelden bijvoorbeeld dieren uit en de wat oudere kinderen kunnen aan de slag met de tai chi basisvormen. De les wordt begeleid door een deskundige Tai chi docent met

	<p>ervaring in kinder tai chi. De kinder tai chi is onderdeel van Oerenergie. Oerenergie biedt meerdere mogelijkheden voor ouder en kind om zich krachtiger en sterker en in balans te voelen.</p> <p>Wanneer je kind na een blok van 10 lessen willen stoppen met de lessen dient dit een maand van te voren aangegeven te worden.</p> <p>Als je kind een les niet aanwezig kan zijn, dan dient u dit uiterlijk 2 uur voor aanvang van de les telefonisch door te geven op 06 13735473. Op een blok van 10 tai chi lessen kan eenmalig één les worden ingehaald.</p> <p>Als het een bezwaar is om heen en weer te moeten rijden is er de mogelijkheid om in een aparte ruimte binnen de lesruimte te wachten.</p> <p>De lessen duren 45 minuten</p> <p>Zorg ervoor dat je kind soepel zittende kleding aandoet, waarin hij/zij zich makkelijk kan bewegen (bv. training- of joggingbroek en een T-shirt) met sokken of blote voeten.</p>
PARTNERS	De tai chi lessen worden uitsluitend gegeven door Manon Nijhuis
PRIJS P.P.	Een tai chi les bedraagt € 6