



## Golden Flower Tai Chi School

Ervaar hoe je met beide voeten op de grond  
je rust en kalmte hervindt en leer met plezier  
je interne kracht en energie te ontwikkelen.



### Introductie

Neem eens een proefles bij één van de scholen in het land.  
Introductielessen worden verschillende malen per jaar  
gegeven. Kijk voor meer informatie en de eerstvolgende  
datum in jouw regio op [www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl),  
of email naar [info@goldenflower.nl](mailto:info@goldenflower.nl).

[www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)



*Golden Flower Tai Chi School Nederland*  
Je wordt wat je oefent

# Wel kom bij de Golden Flower Tai Chi School

Met Tai Chi, van oorsprong een vechtkunst, leer je om je gezondheid op een hoger niveau te brengen; zowel lichamelijk, emotioneel, mentaal als spiritueel.

Door het beoefenen van Tai Chi verbeter je je houding, je vergroot je concentratie- en coördinatievermogen, je blijft soepel en flexibel en je verhoogt je weerstand tegen kwaaltjes, weersinvloeden en stress.

In de reguliere lessen leer je oefeningen en de principes van Tai Chi vanuit het Golden Flower leerplan.

De basis van de lessen bestaat uit:

- Opwarmoefeningen
- Chi Kung en energie-cultivatatie
- De Golden Flower Vorm
- Interactieve oefeningen (o.a. pushing hands en sparren)

Wil je meer? Dan kun je workshops volgen met onderwerpen als pushing hands, meditatie, chi kung, zelfverdediging, zwaard- en andere wapenvormen.

In de zomermaanden ben je welkom om deel te nemen aan zomerworkshops en de 5-daagse Tai Chi Retraites.

De Golden Flower Tai Chi School is een internationale school met gecertificeerde instructeurs, die lessen geven op verschillende locaties in binnen- en buitenland.

In Nederland geven instructeurs onder andere les in:

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| - Amerongen               | - Houten       |
| - Apeldoorn               | - Huissen      |
| - Arnhem                  | - Leersum      |
| - Bemmelen                | - Leidschendam |
| - Bilthoven               | - Maartensdijk |
| - Den Haag                | - Utrecht      |
| - Doornenburg (retraites) | - Westerwolde  |
| - Hollandsche Rading      |                |

Graag, tot ziens bij één van onze lessen!

[www.goldenflower.nl](http://www.goldenflower.nl)



**Golden Flower Tai Chi School Nederland**  
Je wordt wat je oefent