

## Tai Chi

### Voor wie

Voor mensen die leven met kanker. Voor iedereen die in staat is om gedurende een uur de (rustige) oefeningen uit te voeren.

### Wat houdt Tai Chi bij Viore in

Tai Chi is van oorsprong een oude Chinese vechtkunst. Kenmerkend voor Tai Chi is dat je rustige, vloeiende bewegingen maakt, en dat je de bewegingen in een vaste volgorde uitvoert. Vanuit de buik en in volledige ontspanning. Alles draait om evenwicht en houding. De lessen Tai Chi worden verzorgd door een ervaren docent.

### Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker  
Oostereind 115  
1212 VH Hilversum  
Elke maandagmiddag van 15.00 – 16.00 uur.

### Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org). Bellen kan natuurlijk ook: 035 685 35 32.  
Deelname kost € 5,- per keer. Bij Viore kan je een activiteitenkaart kopen (met pinbetaling).