



Jos W.M. Kleijnen, coach en trainer
E: jwmkleijnen@hetnet.nl
I: www.jkstrainingen.nl
M: 06-19012464
Kvk. nr: 12064894

T'ai Chi voor Swalmen e.o.

Rust, ontspanning, souplesse en gezondheid

Nieuwe beginnersgroep vanaf do. 5 sept., 19.30-20.30 uur, 14 lessen, 2 gratis proeflessen
Bs. Lambertus, Meestersweg 5, 6071 BN Swalmen
A.u.b. vooraf aanmelden.

Deelnemers voelen zich fitter en beter
Spieren en skelet werken soepeler
Hart-, vaatstelsel en zenuwstelsel wordt gezonder
Verbeterd de ademhaling en vermindert symptomen van stress

(De gezondheidseffecten zijn tijdens grote onderzoeken in de Verenigde Staten bevestigd. (Atlanta, Georgia, VS van 1989 tot 1996; Toronto, Canada, 1984; Illinois, V.S. 1989; 1992)



Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong. (Haiku Sw. J. Ekin)

