



## Bij Orpheus blijf je bewegen

Beweegcafé Apeldoorn organiseert GRATIS  
Tai Chi Binnenste/Buiten om en in Orpheus.

Een moment waar ontmoeten, samen lachen en aandachtig oefenen samen gaan.  
Voor iedere 55-plussers of thuiswerker die graag even met anderen en toch veilig wil bewegen.

Het programma start in de foyer van Orpheus.

Met tijd voor vragen onder het genot van zelf meegebrachte thee of koffie.

Het hart van de Tai Chi flow draait om verbinden en eenheid in lijf en leden in relatie met alles in en om ons heen. Dit is je kans om kennis te maken met de kracht van zacht bewegen. Je spanning weg voelen smelten in de vloeiende vormen uit traditionele Chinese bewegingskunsten. Het gaat niet om mooi, maar vooral om plezier in jouw beweging. Het laat je bruisen van energie, maakt je soepeler en geeft een boost aan je balans.

Geen ervaring nodig. Wel intense nieuwsgierigheid naar je eigen beweging.  
je kunt 1 keer langskomen  
of alle keren om te voelen hoe deze beweging doorwerkt in je dagelijks bestaan.

**Buiten geen les tot nadere bekendmaking Corona maatregelen.**

**Alle maandagen vanaf 19 oktober  
tot en met 28 december  
van 9.45 uur tot 11.00 uur**

Deelname is gratis, een bijdrage is welkom.

In verband met u en onze veiligheid:

Opgeven via: [welkom@beweegcafe-apeldoorn.nl](mailto:welkom@beweegcafe-apeldoorn.nl) max 15 deelnemers. Meer informatie: [www.beweegcafe-apeldoorn.nl](http://www.beweegcafe-apeldoorn.nl)