



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch



Im Film: Alexis Sorbas fällt der bemerkenswerte Satz: "Ach, wie tief ist doch die Menschheit gesunken. Man hat den Körper zum Schweigen gebracht. Nur der Mund redet noch, aber was kann der Mund schon sagen?"

Wer Tai Chi oder Qi Gong praktiziert, lässt den Körper wieder mitreden und hat auch einen guten Riecher für Lebensqualität. Durch richtiges und regelmässiges Üben findet eine innere Entwicklung statt - der Geist wird ruhiger, der Körper lebendiger. Wir nehmen Impulse wieder wahr und können handeln, bevor Probleme entstehen! Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: "Es lohnt sich." Denn: Tai Chi ist Selbstverteidigung nach innen und nach aussen: Yin - Yang.