



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG

Guido Ernst

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

g.ernst@itcca.ch

Tai Chi ist keine Religion, kein esoterischer Tanz und auch keine Gymnastik in Zeitlupe, sondern eine alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund, die die gesunde Entwicklung des Menschen fördert und uns stärkt. Obwohl die Entwicklung weltweit und in unserer Gesellschaft alles andere als fröhlich stimmt, bleibe ich meistens heiter, entspannt und gelassen. Tai Chi und Qi Gong als Schutzschicht gegen negative Einflüsse.