



**TAI CHI  
QI GONG**



**TAI CHI & QI GONG**

**Guido Ernst**

Oberwilen 10

9042 Speicher

Tel. 076 581 42 90

[g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)

Tai Chi und Qi Gong können mit Worten nicht erklärt werden. Wir können es nur erfahren und wer es erfährt, hört nicht mehr auf, weil es innere Stärke und Gelassenheit entwickelt und auch körperlich fit bleibt. Zudem ist Tai Chi, Selbstverteidigung - wenn wir es mit der richtigen Einstellung üben - und kein Altersturnen. Dafür ist Qi Gong besser geeignet.

Viele bleiben aber auf der Strecke oder in ihrem Intellekt, ihrem Denken stecken und erfahren nicht, wie wertvoll Tai Chi & Qi Gong sein können. Gerade in der heutigen Zeit mit den endlosen Problemen und ihrer Hektik ist es klug – dies, wohl zur Kenntnis zu nehmen - uns aber nicht davon beeinflussen zu lassen, sondern: ruhig und heiter bleiben.