



**TAI CHI
QI GONG**



TAI CHI & QI GONG
Guido Ernst
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch



Jeder Stein eine Vertiefungsstufe in Tai Chi

Gut zentriert und optimal verbunden. So bewegen wir uns im Gleichgewicht, behalten den Überblick und bleiben gesund. Wer sich zu sehr beugt, kann in die Hände von Influencerinnen, Experten und der Werbeindustrie fallen, die uns gerne sagen, wie wir schlafen und was wir essen sollen, wann Kaffee am besten und wieviel, ob moderater Alkoholgenuss gesund ist oder schon ein Schluck schadet, und, und, und so fort werden wir – leider auch falsch - beraten und beeinflusst, verlieren allmählich die Verbindung zu uns selbst, zu unserer inneren Führung und werden zu Menschen zweiter Hand, zu Nachahmern und wissen nicht mehr - selber - was gut und richtig für uns ist.

Tai Chi und Qi Gong richtig umgesetzt, schärfen die Sinne und das Körpergefühl und halten uns - oder führen uns wieder auf den richtigen Weg, der für jeden Menschen individuell ist. Dafür braucht es Selbsterkenntnis und auch da helfen Tai Chi und Qi Gong.