



**TAI CHI  
QI GONG**



**TAI CHI & QI GONG**

**Guido Ernst**

**Oberwilen 10**

**9042 Speicher**

**Tel. 076 581 42 90**

**g.ernst@itcca.ch**



Wenn wir alle drei Teile der Form: Erde – Himmel – Mensch gelernt haben und wir mit der ersten Vertiefungsstufe, der Yin-Yang Form beginnen, öffnet sich das Tor zu innerem Tai Chi und wir können uns Schritt für Schritt auf eine spannende Reise einlassen und staunen und uns wundern über das, was sich alles positiv verändert.

Eine Bedingung allerdings sollte erfüllt werden, sollen Tai Chi & Qi Gong im Alltag Früchte tragen: Üben – auch wenn es manchmal hart ist - und die Vertiefungsstufen präzise umsetzen. Sonst bleibt es eine Gymnastik in Zeitlupe und wir erfahren nicht, wie wohltuend und bereichernd – nicht nur oberflächlich – Tai Chi & Qi Gong sein können.