

## Die 18 Übungen des Tai Chi - Qi Gong

1. Mein Körper ist wie ein Springbrunnen, in dem das Wasser aufsteigt und niederfällt
2. Ich stehe auf dem Gipfel eines Berges und schaue mir die schöne Landschaft an
3. Meine Arme bewegen sich an einem Regenbogen entlang
4. Meine Hände teilen die Wolken
5. Meine Hände bewegen sich wie ein Zug auf der Achterbahn
6. Mit einem Freund rudere ich über einen stillen See
7. Wie ein Kind spiele ich fröhlich mit dem Ball
8. Ich betrachte einen schönen Mond
9. Ich schiebe alles Schwere von mir weg und atme kristallklare Luft ein
10. Meine Hände bewegen sich wie Wolken
11. Ich betrachte einen schönen Himmel
12. Meine Hände bewegen sich wie eine Welle
13. Die Taube öffnet ihre Flügel
14. Wie ein Kung-Fu-Kämpfer boxen
15. Ich fliege wie eine Wildente
16. Den Körper wie ein Rad drehen
17. Ich gehe fröhlich meines Weges
18. Ich bin ganz ruhig

stehende Übung zum Abschluß



Sandra Eckstein  
Weidenmannsgasse 5

74078 Heilbronn

[www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)