

Vorübungen der 1. Vertiefungsstufe Yin-Yang (Tai Chi Forum Deutschland)

- 1. Hände wechselseitig heben und das Gewicht seitlich verlagern**
- 2. Hände öffnen und schließen und dabei das Gewicht seitlich verlagern**
- 3. Hände einzeln heben und ins Yin und ins Yang fassen**
- 4. Kompression der Leiste**
- 5. Rollback und On im Bogenstand**



**Sandra Eckstein
Weidemannsgasse 5
74078 Heilbronn**

www.tai-chi-heilbronn.de