



TAIJI & QIGONG MIT CARL-MATTHIAS KOCH

Taiji-Tipps für zu Hause

Besser jeden Tag ein paar Minuten üben
als einmal pro Woche drei Stunden lang.

Wichtig dabei ist:

- 1) Dass man überhaupt übt**
Denn das tut dem Körper gut.
- 2) Dass man ohne Ehrgeiz übt**
Nicht zuviel wollen - locker bleiben.
- 3) Dass man Angst vor Fehlern zulässt**
... und trotzdem übt. Aus Fehlern lernt
man - dafür sorgt der Taiji-Lehrer.

Der wöchentliche Unterricht ist wie ein
Blumenstrauß. Eine besonders schöne
nimmt man mit nach Hause und übt mit
dieser Blume vor dem geistigen Auge.

Denn: Taiji üben soll Spaß machen!

Matthias Koch 040 / 86 34 55
www.Taiji-Blankenese.de