

DIE KUNST DES TAI CHI

Übungen für Körper, Seele und Geist

Eric Chaline

796,85



INHALT

EINFÜHRUNG	6	50 DIE FORM
KREISENDE ARME – DER KÖRPER IN BEWEGUNG	12	106 PARTNERÜBUNGEN – KRAFT DURCH NACHGIEBIGKEIT
DAS ÖFFNEN DER ENERGIE-TORE	14	110 MEDITATION
TAI CHI QIGONG – HEILENDER GEIST	22	126 REGISTER
SECHS-METHODEN-QIGONG	42	128 BILDNACHWEIS

