



Wenn man tausend Meilen  
gehen will, dann muss  
man den ersten Schritt tun

Wer 1000 Meilen gehen will, muss den ersten Schritt tun.  
(Texteinblendung)

9 Sekunden



Im Tai Chi ist der Weg das Ziel.

Es verbindet Meditation, ganzheitliche Gesundheitsübung.

9 Sekunden



und innere Kampfkunst.

3 Sekunden



Tai Chi verbessert die Fähigkeit zur Konzentration und zur  
Wahrnehmung des eigenen Körpers

7 Sekunden



Körper und Geist wirken zusammen.

5 Sekunden



Der Körper wird beweglicher, die Atmung vertieft sich und der Geist wird ruhiger und klarer.

Yin und Yang.

4 Sekunden



Als innere Kampfkunst ist Tai Chi eine körperliche und geistige Schulung. Tai Chi ist eine Kombination von kreisförmigen Bewegungen, die weich und fließend von einer Form in die nächste übergehen.

20 Sekunden



Bewegung und Ruhe zu verbinden, wird in langsamen Abfolgen geübt.

5 Sekunden



Tai Chi jeder erlernen.

4 Sekunden



Man benötigt nur Geduld und Ausdauer.

5 Sekunden - Unschärfe dann Abblenden

Gesamtlänge: 1.10 Minuten