

# INHALT

<i>Vorwort</i>	9
<b>EINE KLEINE GESCHICHTE</b>	10
<b>NOCH EINE KLEINE GESCHICHTE</b>	11
<b>WARUM UND WIE SOLL MAN TAI CHI CHUAN LERNEN?</b>	12
<b>UNTERSCHIED ZWISCHEN TAI CHI CHUAN UND QI GONG</b>	14
<b>POSITIVE VERÄNDERUNGEN DURCH TAI-CHI-ÜBUNGEN</b>	16
<b>DIE 84 POSITIONEN DES CHEN-STILS</b>	18
<b>ÜBEN DER FORM</b>	130
<b>TUI SHOU</b>	133
<b>TAI-CHI-KAMPF</b>	137
<b>TAI CHI CHUAN IN UNSERER WELT</b>	141
<b>HONG LIS ANTWORTEN ZU OFT GESTELLTEN FRAGEN</b>	144
<b>ERFAHRUNGEN DER KURSTEILNEHMER</b>	147
<i>Nachwort</i>	151