

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Tai Chi – Power durch Entspannung 5
- 2. Herausforderung „Alltag“ 9
 - 2.1 Die Last des digitalen Zeitalters 10
 - 2.2 Haltung, Bewegung und Beschwerden im Alltag 29
 - 2.3 Raus aus dem Alltagstrott 57
- 3. Tai Chi – Eine innere Kampfkunst für mehr Gesundheit und Wohlbefinden 59
 - 3.1 Was ist Tai Chi? 59
 - 3.2 Was ist das Innere an einer inneren Kampfkunst? 65
 - 3.3 Entspannung und Körperstruktur 72
 - 3.4 Beweglichkeit 78
 - 3.5 Die Entdeckung der Langsamkeit 84
- 4. Tai Chi im Alltag – Alltag im Tai Chi 87
 - 4.1 Fitness ist nicht gleich Fitness 87
 - 4.2 Genussvolle Bewegungen 89
 - 4.3 Die Kraft unserer Vorstellung 90
 - 4.4 Berührungen erfahren 92
 - 4.5 Körperbewusstsein und Lockerheit 96
 - 4.6 Präsenz und Präzision 98
 - 4.7 Treiben lassen – der Schwerkraft sei Dank! 100
 - 4.8 Unten schwer und oben leicht 104
 - 4.9 Auf den Rücken kommt es an 107
 - 4.10 Richtig atmen 109
 - 4.11 Der Alltag - das Fitnessstudio 2.0 111
- 5. Lebe Tai Chi! 115