

# 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