

3. Energie spüren



Treffen Sie Freunde zum Tai Chi am Morgen oder vertiefen Sie sich in das sinnliche Erlebnis des „großen Drachens“.

Die leicht ansteigende Dreifachspirale erkundet man mit bloßen Füßen, bedächtig auf jeden Schritt konzentriert.

Kleine spitze Steine, runde Steine, große Flußsteine fordern Ihren Gleichgewichtssinn, feiner Sand und die leicht erhabene Holz-Sequenz fördern die Entspannung zwischendurch.

Lassen Sie sich von den Piktogrammen auf den „Totems“ zu eigenen, neuen Übungen inspirieren, sammeln Sie täglich Kraft für einen erfolgreichen Tag!

