



Tai Ji im Karate Club Neuburg

Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai Ji für jeden geeignet und bietet eine gute Krankheitsvorbeugung und -behandlung bei Asthma, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenerkrankungen, Verdauungsstörungen und psychovegetativen Beschwerden.

Wie oft sollte man Tai Ji machen?

Kein Wunder, dass Tai Ji Chuan als bewegte Meditation gilt. Die Kampfkunst ist ein gutes Stabilitätstraining, das auf sanfte Art und Weise kräftigt. Außerdem kann Tai Ji die Beweglichkeit fördern und für innere Stärke sorgen. Schon 15 Minuten täglich können neue Lebensgeister wecken und bis ins hohe Alter fit halten.