

Yin

- innen
- weibliche Seite
- passiv oder empfangend
- kühlend
- plastisch
- absteigend oder nach unten treibend
- Mond und Dunkelheit



Yang

- außen
- männliche Seite
- aktiv, antreibend
- wärmend
- elastisch
- hochsteigend
- Sonne und Helligkeit

Programm Tai Ji – Qigong Gala 2019

- | | | |
|-------------------|--|-------------|
| 1) Dieter | 42er Schwert-Wettkampfform
Schüler der Shaolin | Tai Ji Quan |
| 2) Christian | Kung Fu
Schüler der Shaolin | Kung Fu |
| 3) Bernd | Fächerform
Tai Ji Lehrer | Tai Ji Quan |
| 4) Marion | Gelenk Qigong mit dem Stock
Qigonglehrerin | Qigong |
| 5) Jana + Martin | Säbel Yang Stil
Langjährige Schülerinnen von Marion | Tai Ji Quan |
| 6) Alwine + Bernd | Pekingform Stock und Handform
Tai Ji Lehrer | Tai Ji Quan |
| 7) Alwine + Bernd | Anwendungen aus der Peking Form
Tai Ji Lehrer | Tai Ji Quan |
| 8) Marion | 60er Form Langstock
Tai Ji Lehrerin und Ausbilderin | Tai Ji Quan |
| 9) Bernd | Der donnernde Tiger
Tai Ji Lehrer | Tai Ji Quan |
| 10) Marion | Wasserwellen Qigong
Qigonglehrerin | Qigong |

- | | |
|---|---|
| 11) Martina 1, Jana, Kathrin, Rainer, Martina 2, Marion | Tai Ji alte
Kunst LiuHeBafa |
| | Langjährige Tai Ji Schüler von Marion |
| 12) Alwine | Ball Tai Ji Chen Stil
Tai Ji Lehrerin
Tai Ji Quan |
| 13) Alwine + Marion | Säbel Chen Stil
Tai Ji Lehrerinnen
Tai Ji Quan |
| 14) Bernd | Schwert Yang Stil
Tai Ji Lehrer
Tai Ji Quan |
| 15) Marion und ALLE | Zauberhände – Energie zum Abschluss |

Durch das Programm führen Jana und Martina sowie Marion