

Alles Gute zum Chinesischen Neujahr des Schafes

Tai-Fans,

**alles Gute zum Chinesischen Neuen
Jahr des Schafes/der Ziege!**



Unsere Internet-Seite [Tai Jiang Centrum](#) hat schon wieder ein neues Outfit – und auch die Ausbildungsseite wird demnächst neu erstrahlen...

Über den Jahreswechsel habe ich Lektüre gewälzt:

„Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab“. von Dr. Strunz

3 wichtige Grundkomponenten:

- die richtige Ernährung

- Eiweiß hoch
- Kohlenhydrate weg
- vielseitig, mit Nahrungsergänzung
- Sport, Bewegung
- Mentale Stärke durch Meditieren, Qi Gong oder ähnliches

Um auf die mentale Stärke einzugehen:

Qi Gong als Anregung der Selbstheilung ist einfach unschlagbar. Wir haben Bewegung dabei, Entspannung und geistige Ruhe, Schulung der Konzentration und des Abschaltens. Eine bessere Anregung der Selbstheilung gibt es kaum. Und man weiß inzwischen, dass schon 20-30 min. täglich (!) die Stressresistenz wesentlich erhöhten, fitter machen, bessere Laune, und noch obendrein zu besserem, jüngerem Aussehen verhelfen.

In diesem Sinn: der nächste **Aufbaukurs Yin Yang He Qi Fa** findet am kommenden Wochenende

- **7.-8. März in Weinheim statt** mit den folgenden Übungsteilen
 - Besondere Übungen für die Bauchorgane
 - Links-Rechts-Ausgleich
 - Oben-Unten-Ausgleich
 - Feinregulation der Meridiane
 - Inneres Qi kräftigen

Die richtige Ernährung und Bewegung

Wer da noch etwas ratlos ist, unsere [Einfach Bestform](#), das 3-Monatige Erfolgsprogramm deckt genau die im obigen Buch genannten Kriterien ab und der Riesen-Vorteil: im Laufe der 3 Monate werden die Teilnehmer nicht nur systematisch in einfachen Schritten sowohl mit dem Wissen um die Basics der „Antikrebsdiät“ vertraut gemacht, sondern alles wird auch praktisch unter Anleitung eines persönlichen Coaches eintrainiert. Eine Erfahrung, von der man lebenslang profitiert!

Spanien: Qi Gong an der Costa Brava kommt näher. Noch sind Plätze frei, noch ist eine Anmeldung möglich: wie immer und seit 15 Jahren an der **Costa Brava**, vom **29. Mai-5. Juni**.

Das Schöne: in toller Umgebung, raus aus dem Alltag, entspannt Entspannung lernen. Die schöne Gartenanlage des Hotels, die Alleinlage in einer Bucht machen das Üben sehr viel leichter.

In diesem Sinne:

- Kopf hoch, dann klappt alles besser
- Lächeln ist das günstigste Antiaging
- Entspannung ist die Grundlage von Gesundheit und Selbstheilung
- Gemeinsam Üben, mit der richtigen Anleitung, bringt die richtigen Erfolge

Euer/Dein

Tai Jiang Centrum Weinheim

Dr. med. M. Jiang