

# Mit neuem Schwung und in neuem Gesicht geht es ins Jahr 2015!

## **Mit neuem Schwung und in neuem Gesicht geht es ins Jahr 2015!**

Viele haben bereits die neue Internet-Seite [Tai Jiang Centrum](#) gesehen, auf der wir in der nächsten Zeit einen geschützten Bereich aufbauen mit jeder Menge Ressourcen, Text und Anleitungen. Wünsche und Anregungen nehmen wir gerne mit auf in den Inhalt, den wir erschaffen.

Die Spanienanmeldungen sind fertig, die Bilder oben geben schon einmal angesichts des Schneegestöbers draussen vor dem Fenster einen warmen Eindruck von unserem Ferienkurs, der wie immer an der **Costa Brava** stattfindet, vom **29. Mai-5. Juni**. Für die Anmeldungen einfach auf diese mail antworten mit dem Stichwort: Costa Brava.

Was machen die guten Vorsätze für dieses Jahr? Statistisch sind nach 4 Wochen nur noch 5-10% im Plan, also im Soll. Wie wäre es, gleich mit regelmässiger **Basisübung** anzufangen: ab kommenden **Mittwoch, den 28. Januar** beginnt wieder ein Basiskurs: ideal zum Wiederholen, Regelmässigkeit in die eigene Übungspraxis einführen oder auch Freunden und Bekannten empfehlen!

Das nächste **Basiswochenende** ist planmässig am **7.-8. Februar**.

Und was macht die eigene Form? Wer den Eindruck hat, da könnte sich das eine oder andere Gramm noch optimieren, die Fitness liegt im Argen oder auch die Ernährung ist nicht so wie man weiß, dass sie eigentlich sein sollte: Einmalig von der Erfolgsquote und die leichteste und effektivste Umstellung,

die man sich vorstellen kann: [Einfach Bestform](#), das 3-Monatige Erfolgsprogramm. Übrigens, wir suchen hierfür noch **Coaches**, die Selbsterfahrung einbringen und anschließend ihr Wissen und ihre Fähigkeiten weitergeben wollen.

Übrigens brandneu: In Zusammenarbeit mit den chinesischen Schülern von Meister Jiang wird es im Sommer einen Austausch geben: Besuch einer chinesischen Gruppe in Deutschland und Kurs in Peking für die chinesische Gruppe.

In diesem Sinne, gemäß der „Eselsweisheit“, die hoffentlich schon viele gelesen haben:

- Kopf hoch, dann wird alles gut
- Immer Lächeln, dann wird alles noch viel besser
- die intensive innere Arbeit führt zu großartigen Resultaten und zügig zu Gesundheit

Herzlich

Euer/Dein

Tai Jiang Centrum Weinheim

Dr. med. M. Jiang