

# 比阿特

**QIGONG & TAIJI BAILONG BALL**

Gesund und fit durch's Leben



## **QiGong & Taiji Bailong Ball**

Beate Tomenendal  
Ottmaringer Straße 2  
92339 Beilngries

Telefon: 08461 / 89 80  
Handy: 0151 / 15 66 04 30

Tomenendal.b@taijiball.com  
QiGong.Info@web.de

Alle Informationen finden Sie auf meiner  
Internetseite!

[www.taijiball-qigong.de](http://www.taijiball-qigong.de)

### **QiGong**

QiGong ist eine Heilmethode der Traditionellen chinesischen Medizin.

Die sanften und Gelenk schonenden Bewegungen dienen der Gesundheitsförderung und Vorbeugung verschiedener Krankheiten.

Ziel ist es Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen.

### **Taiji Bailong Ball**

Taiji Bailong Ball Verbindet Ballgefühl mit der Bewegungsart des Tai Chi Chuan.

Durch die fließenden Bewegungen ist Taiji Bailong Ball Gelenk schonend und fördert das Körperbewusstsein.

Beim Taiji Bailong Ball benutzt man einen speziellen, mit einer elastischen Gummifläche bespannten Schläger und einen teilweise mit Sand gefüllten Ball.