

Das Ende  
der Anstrengung



Der Beginn  
der Leichtigkeit

## Erläuterung der Erweiterung 1 – Bewegungen

### "Das Fliesen der Energien"

**Erweiterung** "Der Heilige dehnt seine Taille" (stehend)

Sie lernen sich besser in ihren Körper einzufühlen, die Bewegung einfach und mit Leichtigkeit auszuführen. Die neuen Elemente lassen wertvolle Aspekte in die Bewegung einfließen damit der Bewegungsfluss wahrgenommen und Ihre Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, sowie die Wirkung intensiver spürbar wird.

**Erweiterung** "Energie vom Himmel aufnehmen" (sitzend)

Die Luft strömen zu lassen wird um ein effektives Segment erweitert und findet sich in jeder sitzenden Bewegung wieder. Führt Sie in einen ruhigen, selbstzentrierten Zustand der gleichzeitig Ihre Batterien auflädt.

**Einführung** "Energie von Himmel und Erde aufnehmen" (sitzend)

Eine neue Form die darauf ausgerichtet ist, die "Innere Ruhe" in neue Höhen zu führen. Die Bewegungselemente, gemeinsam mit der Hsin Tao®-Atmung, den unterschiedlichen Arm- und Handpositionen ausgeführt, führen sie zielgerichtet zu einem ruhigen, stressfreien Verstand und ermöglichen Ihnen den Bewegungsfluss der Energien wahrzunehmen.