



Im Qigong harmonisieren Weisheiten  
aus der konfuzianischen Philosophie,  
die Praxis buddhistischer Meditation  
und Grundlagen aus  
der taoistischen Yin-Yang-Lehre.

Es gibt eine Vielzahl von Stilen des Qigong.  
Manche dienen als Basis für Kampfkünste,  
andere der Bewahrung der Gesundheit.

Schwierige Dinge fangen oft einfach an,  
verzweigen und manchmal  
ufern sie aus,  
wachsen uns über den Kopf.

Einst trachteten die Weisen nicht nach Größe  
und doch konnten sie das Große bewirken.

Es macht Sinn, auf die Dinge zu achten,  
bevor sie problematisch und verfänglich werden.

Jetzt. Jetzt. Jetzt.

Fließen. Fließen lassen. Geschehen lassen.