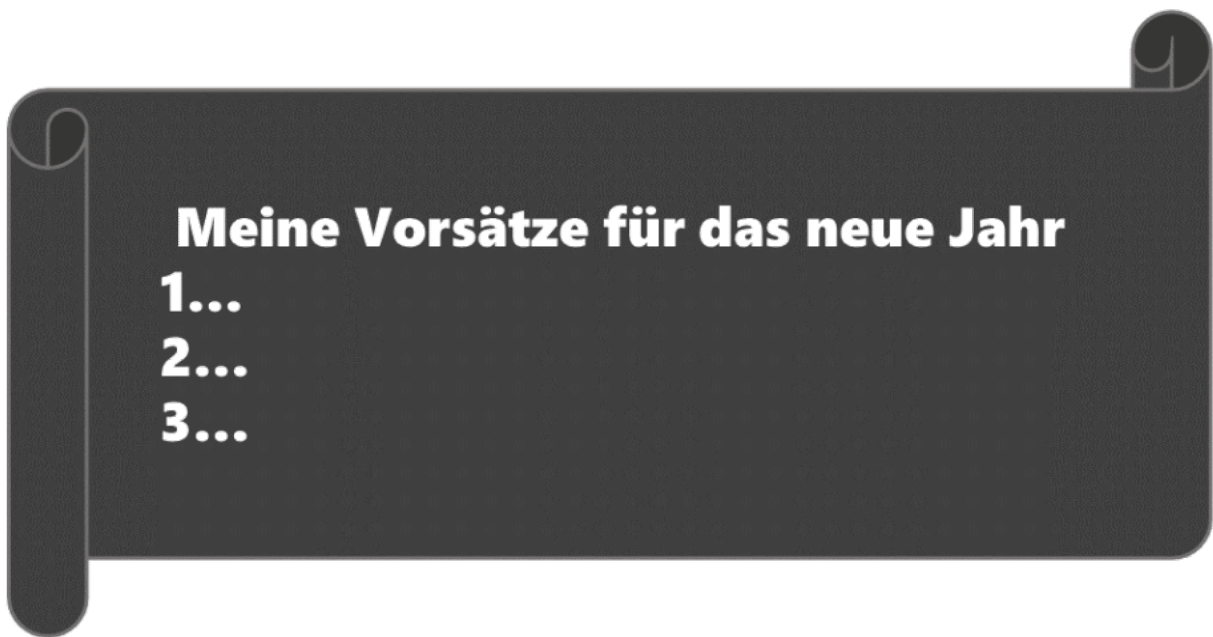


**Praxis-Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Vorsätze für das neue Jahr - Du wirst was du übst**



Zum Start ins neue Jahr verraten wir dir unseren liebsten Praxistipp. Wir haben es von unserem Lehrer [Bruce Frantzis](#) gelernt, der es von einem seiner Lehrer, [Liu Hung Chieh](#), gelernt hat. Es ist ein Tipp, den wir versuchen, regelmässig zu reflektieren.

**Vorsätze: Du wirst, was du übst.**

Was und wie wirst du dieses Jahr trainieren?

Was wirst du werden?

Viel Spass und viele gute Vorsätze für das neue Jahr!

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan - [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg