

# Tai-Chi

**Beitrag von „venti“ vom 22. Januar 2005 13:08**

Hallo leila,

es gibt ja verschiedene Arten von Yoga. Das, was ich mache, (seit 14 Jahren) ist Hatha-Yoga. Ich vermute, es kommt aus Indien.

Es eignet sich sehr gut zum Entspannen; mein Fehler ist der, dass ich zu Hause überhaupt nichts tue in Sachen Yoga, sondern nur einmal die Woche in meinem Kurs. Es wäre viel wirkungsvoller, wenn ich nicht so faul wäre und daheim was täte - zumal meine bessere Hälfte auch mitkommt zum Yoga -aber der tut auch nix hier 😞

Ich kann allerdings genug Yoga, um eine Projektwoche der Schule zu gestalten. Das lief sehr gut, und war auch für mich eine super entspannende Woche 😊

Gruß venti 😊