

# INHALT

## Kapitel 1

Vorwort und Einleitung	5
Negative Auswirkungen	8

### *Die Vorübungen*

Allgemeines	11
Dreimal Ein- und Ausatmen	12
Wasserspielen	14
Energie aufnehmen	16
Den Kreis umarmen	18
Yin und Yang wechseln	20
Mahlen	22
Mit dem Ball spielen	24

### *Die Hauptübungen*

Allgemeines	27
Das Pferd	28
Kreisdrache	30
Schwert-Finger	32
Der Phönix	34
Schritt im jungen Grün	36
Der Drache	38
Yin-Yang-Kreis	40
Die Übung im Sitzen	42
Licht-Finger	44
Wie Buddha beten	46
Die Schlußübung	48

## Kapitel 2

Qi Gong Schritt für Schritt	51
Die Meridiane	52
Fingerübungen	54
Behandlung mit Qi Gong	55
Energieführung	56
Fragen zu Qi Gong	57
Erfahrungen der Teilnehmer	58
Nachwort/Biographie	63