

GELEITWORT VON SHI YONGXIN
DER KÖRPER IN BEWEGUNG, DER GEIST IN RUHE

6

SHI YONGXIN	
DER ABT DES SHAOLIN-KLOSTERS	8
SHI YANKAI	
MAN MUSS EINEN STARKEN WILLEN HABEN	36
SHI YANLIN	
MIT DEN AUGEN ATMEN	50
SHI YONGZENG	
DER MEISTER DER KALLIGRAFIE	70
SHI YONGLIAO	
ZUERST WAR DER ZEN	80
SHI XIAOSONG	
5000 KILOMETER VON ZU HAUSE WEG	88
SHI YONGPO	
IMMER ZWEI STUFEN GLEICHZEITIG	104
SHI YANZHUANG	
UNERSCHÖPFLICHER VORRAT AN GELASSENHEIT	112
SHI XINGZHEN	
DER KRÄUTERMÖNCH, DER KUNG-FU TANZT	128
SHI XINGCI	
DER KÜCHENCHEF	142
SHI YONGFU	
DER RATGEBER	156
SHI YANYONG	
FÜR DIE EINSAMKEIT ENTSCHEIDEN	164
KUNG-FU-MÖNCHE	
TALENT ALLEIN REICHT NICHT	168
SHI YONGQIAN	
DER MÖNCH MIT DEM FINDELKIND	190
KLOSTERLEBEN	
MIT DEM AUFBAU ERST AM ANFANG	200
NACHWORT UND DANK	221
IMPRESSUM	224

5