

# Inhaltsverzeichnis

1. **Einführung in Qi Gong**
2. **Grundhaltungen**
3. **Die 8 wertvollen Übungen**
  - 3.1. **Übung Nr. 1**  
**Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren**
  - 3.2. **Übung Nr. 2**  
**Beidseitig den Bogen spannen und auf den Falken zielen**
  - 3.3. **Übung Nr. 3**  
**Mit einer Hand den Himmel stützen, um Milz- und Magenfunktion zu regulieren**
  - 3.4. **Übung Nr. 4**  
**Rückwärts schauen, um Krankheiten und Leiden zu vertreiben**
  - 3.5. **Übung Nr. 5**  
**Den Kopf wiegen und das Steißbein bewegen, um das Herzfeuer zu verjagen**
  - 3.6. **Übung Nr. 6**  
**Den Oberkörper nach unten beugen und mit beiden Händen die Füße berühren, um Hüften und Nieren zu stärken**
  - 3.7. **Übung Nr. 7**  
**Die Fäuste ballen und abwechselnd ausstrecken sowie mit den Augen funkeln, um die Kraft zu vermehren**

- 3.8      **Übung Nr. 8**  
**Siebenmal die Fersen heben und**  
**fallenlassen, um Krankheiten zu verjagen**
- 3.9      **Abschlussposition und -übungen**

- 4.      **Buchempfehlungen**
- 5.      **Über den Autor**
- 6.      **Kurzüberblick über „Die 8 Brokate“**