

	SEITE
Vorwort	4
1. Allgemeines	8
2. Wichtige Hinweise für das Lernen und die Praxis	12
3. Üben für Lernende mit Einschränkungen – Variation und Modifikation	20
<b>Übungsprogramme</b>	28
4. Bewegtes Qigong	30
4.1. Bewegtes Qigong im Sitzen	31
4.2. Bewegtes Qigong im Stehen, 1. Übungsreihe	58
4.2. Bewegtes Qigong im Stehen, 2. Übungsreihe	92
5. Spezial-Programme	130
5.1. Mobilisierung der Schultern	130
5.2. Mobilisierung der Wirbelsäule	147
5.3. Muskel-Aufbau	156
5.4. Massage für die Beine und die Füße	168
6. Stilles Qigong	172
7. Abschlussmassage	178
8. Kurzprogramm zur Lockerung	184
9. Qigong im Alter – Lebens- und Übungskonzept	192
Epilog	205
Glossar	207
Über den Autor und die Co-Autoren	212
Danksagung	214
Literatur-/Quellen-Verzeichnis	216
Impressum	217