

	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
Übungsprogramme	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