

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Uraltes Heilverfahren .....</b>	<b>11</b>
Traditionelle Chinesische Medizin .....	12
Qi – Essenz des Lebens .....	13
Meridiane – pulsierendes System von Leitbahnen .....	15
Die Fünf-Elemente-Lehre .....	17
Yin und Yang – Prinzipien des Lebens .....	23
Rhythmen des Lebens .....	27
Die Organuhr – Anzeiger des natürlichen Lebensrhythmus .....	29
<b>Anwendungsmöglichkeiten .....</b>	<b>35</b>
Mit der Organuhr arbeiten .....	36
Erläuterungen zum Praxisteil .....	41
<b>Die Organuhr – Ihr täglicher Begleiter ...</b>	<b>51</b>
Der Energiefluss im Tagesverlauf .....	52
3 bis 5 Uhr .....	52
5 bis 7 Uhr .....	56
7 bis 9 Uhr .....	61
9 bis 11 Uhr .....	65

11 bis 13 Uhr .....	70
13 bis 15 Uhr .....	74
15 bis 17 Uhr .....	80
17 bis 19 Uhr .....	83
19 bis 21 Uhr .....	89
21 bis 23 Uhr .....	93
23 bis 1 Uhr .....	97
1 bis 3 Uhr .....	101

Literatur .....	108
Register .....	109
Über dieses Buch/Impressum .....	110