

Inhalt

Vorwort	9
Uraltes Heilverfahren	11
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
Anwendungsmöglichkeiten	35
Mit der Organuhr arbeiten	36
Erläuterungen zum Praxisteil	41
Die Organuhr – Ihr täglicher Begleiter ...	51
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