

Einführung 1

**Die wichtigsten Elemente des Qigong
und ihre Wirkweisen 17**

Übungsprinzipien 41

**Diagnostische Methoden der chinesischen
Medizin und therapeutische Anwendung 49**

**Praktische Therapieempfehlungen –
häufige Krankheitsbilder 55**

Anwendungsgebiete für Qigong 219

Praktische Übungen 293

Anhang 505

Register 514