

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Chi Kung für die Prostata in der Praxis | 7 |
| <i>Einführung</i> | 9 |
| 1 Übungen für die Prostataadrüse | 16 |
| 2 Genitalmassage | 65 |
| 3 Chi-Gewichtheben | 92 |
| 4 Reinigung, Entgiftung und Ernährung für eine gesunde Prostata | 147 |
| 5 Chi Kung für die Prostata – Zusammenfassung | 174 |
| <i>Danksagung</i> | 221 |
| <i>Bezugsquellen und Literaturempfehlungen</i> | 223 |
| <i>Das System des Universal Healing Tao und das Ausbildungszentrum</i> | 233 |
| <i>Über die Autoren</i> | 237 |