

Chi Kung für die Prostata in der Praxis	7
<i>Einführung</i>	9
1 Übungen für die Prostatadrüse	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