

SEITE

6	Vorwort
9	Einführung
11	Gesundheitliche Wirkungen
14	Übungskriterien
16	Übungsanleitung
18	0. Die Vorbereitung
20	1. Der Wind bewegt die Weide
26	2. Der Unsterbliche malt ein Bild
34	3. Den Mond umarmen
42	4. Der alte Mönch schwenkt den Ärmel
48	5. Der goldene Drachen streckt die Krallen
54	6. Der Löwe wickelt den Ball zusammen
62	7. Der Holzfäller zeigt den Weg
70	8. Der Fischer wirft das Fangnetz aus
79	Z. Abschluss
80	Anhang – Qigong und Meridiane
84	Glossar
88	Adressen