

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