

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Fast Facts: 5-Herzen-QiGong	9
2	Praxishinweise	15
2.1	Allgemeine Hinweise	16
2.2	Hinweise zur Anwendung und Übungspraxis	17
3	5-Herzen-Selbstregulationstechniken	21
3.1	Körperliche Selbstregulationstechniken	25
3.2	Emotionale Selbstregulationstechniken	39
3.3	Mentale Selbstregulationstechniken	83
3.4	Seelische Selbstregulationstechniken	127
3.5	Universelle Selbstregulationstechniken	145
4	5-Herzen-QiGong-Programm	157
	Informationen	166