

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung

Lächeln mit dem Herzen	5
Lichtdusche	6
Qi Gong als Selbsthilfe- Programm	6
Das Klassenklima verbessern	7
Zeit gewinnen	7
Die Übungen einführen	8
Hinweise und Tipps, bevor es losgeht	9

Die Übungen

1. Stehen wie ein Baum	10
2. Entspannen – locker wie die Zweige im Wind	12
3. Lächeln mit dem Herzen – ein Glücksgefühl.	14
4. Den Ofen anwärmen	16
5. Rücken stärken (Partnerübung)	18
6. Wetterbericht (Partnerübung)	20
7. Rücken-Solo	22
8. Kopfmassage: Guten-Morgen-Übung	24
9. Das Jadekissen pflegen	26
10. Schütteltanz – der optimale Muntermacher	28
11. Hals lockern – Schulter klopfen	30
12. Palast des Hörens	32
13. Nasenpunkte und das „Dritte Auge“	34

14. Augenpunkte stärken	36
15. Schwimmhäute aktivieren	38
16. Handgelenke lockern	40
17. Handmittelpunkt: ein toller Motor!	42
18. Mein Gartenzaun schützt mich	44
19. Lichtdusche	46
20. Krönchen-Übung	48
21. Schreiten wie ein Kranich	50
22. Trinken wie ein Kranich	52
23. Finger kneten, Zorn vertreiben	54
24. Meister Wangs Fingerspiele	56
25. Erfrorene Hände wärmen (Partnerübung)	58
26. Fingerspitzen- Konzentration	60
27. Die Kraft der Blumen tanken	62
28. Stark wie ein Baum sein	64
29. Weg mit dem Ärger	66
30. Wachklopfen	68
Diese Körperteile musst du für die Qi-Gong-Übungen kennen!	70
Mein Qi-Gong-Tagebuch	71
Übungskarten zum Ausschneiden	72