

Inhaltsverzeichnis

Einleitung (TCM-Theorie, Stellenwert von Qigong innerhalb der TCM)

Innen nährendes Qigong bestehend aus 3 Teilen mit jeweils stillen und bewegten Übungen:

1 Einführung in die Entwicklungsgeschichte des Qigong

2 Theorien der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Krankheiten durch Qigong

3 Erkenntnisse der modernen Medizin zur Behandlung von Krankheiten durch Qigong

4 Wichtige Übungsprinzipien

5 Beim Üben zu beachtende Punkte

6 Besonderheiten, Indikationen, Einteilung der Übungen

7 Übungen