

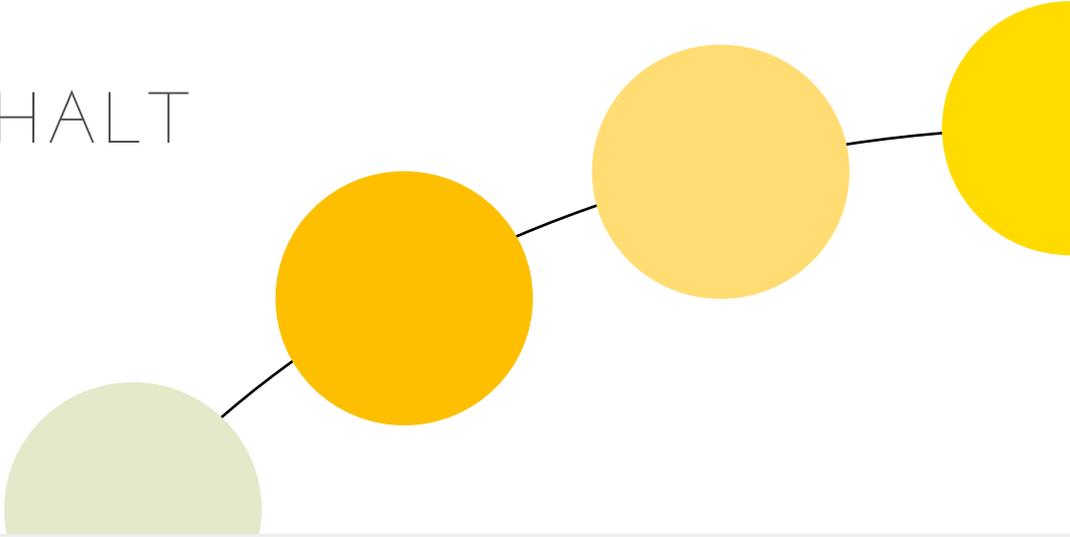
———— JOST SAUER ————

WIE NEUGEBOREN MIT MODERNER ———— TCM ————

Nutze die Energie des Qi, um in deinem
natürlichen Rhythmus zu leben und
deine Gesundheit zu stärken

riva

INHALT



EINFÜHRUNG 6

1. Gedeihen 13
Der Rhythmus
der Gesundheit

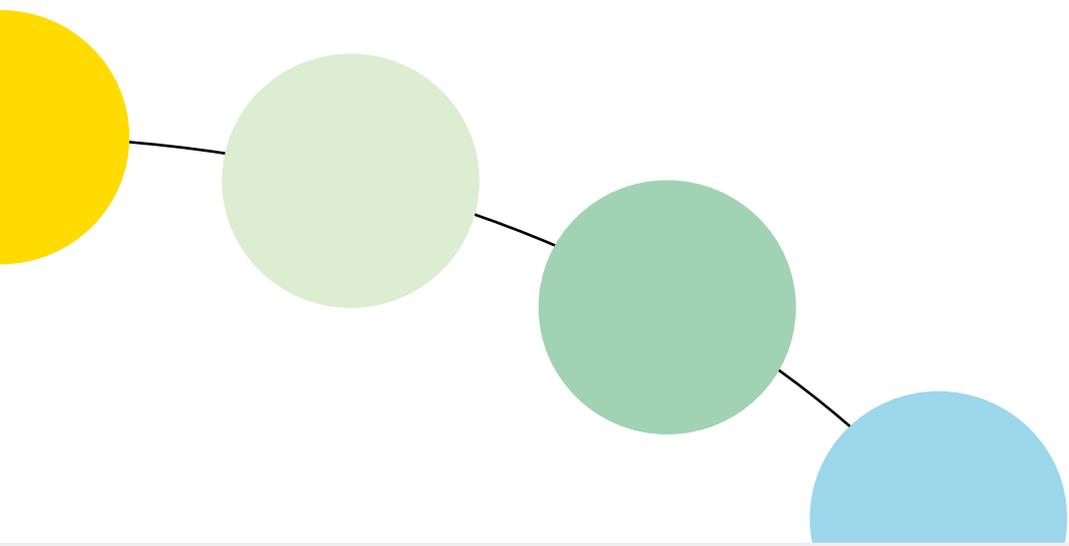
TEIL 1
SCHWUNG 27

2. Dickdarm 29
Das Alte raus,
das Neue rein

3. Magen 39
Make peace, not war

4. Milz 49
Dein Leben gestalten

5. Herz 59
Dein Reich regieren



TEIL 2
FLUG

| | |
|---------------------------------------|-----|
| | 69 |
| 6. Dünndarm | 71 |
| Richtige Entscheidungen treffen | |
| 7. Blase | 83 |
| Den Weg in Richtung Gesundheit wählen | |
| 8. Nieren | 91 |
| Die Fäden in der Hand halten | |
| 9. Perikard | 101 |
| Schutz für die Seele | |



TEIL 3
RUHE

| | |
|--------------------------------|-----|
| | 113 |
| 10. Dreifacher Erwärmer | 115 |
| Mystische Reise | |
| 11. Gallenblase | 123 |
| Leistung auf höchstem Niveau | |
| 12. Leber | 133 |
| Der Weg zum Sieg | |
| 13. Lunge | 143 |
| Ehrenhaft handeln | |
| Schluss | 156 |
| Register | 157 |
| Dank | 160 |
| Über den Autor | 160 |