

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einführung in Qi Gong**
- 2. Grundhaltungen**
- 3. Das Spiel der 5 Tiere**
 - 3.1. Ausgangsposition und Vorübung**
 - 3.2. Der Tiger**
 - 3.2.1. Der Tiger hebt seine Pfoten**
 - 3.2.2. Der Tiger fängt die Beute**
 - 3.3. Der Hirsch**
 - 3.3.1. Der Hirsch präsentiert sein Geweih**
 - 3.3.2. Der Hirsch läuft**
 - 3.4. Der Bär**
 - 3.4.1. Der Bär dreht seinen Oberkörper**
 - 3.4.2. Der Bär wiegt sich**
 - 3.5. Der Affe**
 - 3.5.1. Der Affe hebt seine Hakenhände**
 - 3.5.2. Der Affe pflückt den Pfirsich**
 - 3.6. Der Kranich**
 - 3.6.1. Der Kranich streckt sich nach oben**
 - 3.6.2. Der Kranich fliegt**
 - 3.7. Abschlussposition und -übungen**

4. **Buchempfehlungen**
5. **Über den Autor**
6. **Kurzüberblick über „Das Spiel der 5 Tiere“**
7. **Vorstellung der Gesellschaft**