

## Qigong - Harmonie in 18 Figuren

- 1. Wecken des Qi**
- 2. Öffnen und Erweitern des Brustkorbes**
- 3. Einen Regenbogen bewegen**
- 4. Die Wolken auseinanderschieben**
- 5. Rollen der Arme**
- 6. Rudern auf einem ruhigen See**
- 7. Mit einer Hand die Sonne heben**
- 8. Kopfdrehen und den Mond anschauen**
- 9. Oberkörperdrehen, Handfläche schieben**
- 10. Wolkenhände in Reiterhaltung**
- 11. Auf den Meeresgrund greifen, zum Himmel schauen**
- 12. Wellen bewegen**
- 13. Die fliegende Taube breitet die Flügel aus**
- 14. Die Faust stossen und den Arm strecken**
- 15. Fliegen wie ein Adler**
- 16. Wie eine Windmühle kreisen**
- 17. Mit einem Ball spielen wie ein Kind**
- 18. Beruhigen des Qi**