

DEAN QIGONG

für Körper, Seele und Geist

Dean Qigong ist der Schlüssel für einen Zugang zur Quelle der Lebensenergie und zu fast verlorenen Weisheiten.

Dieses Buch ist eine Einführung in die Methode des Dean Qigong mit Beschreibung der Übungen.

INHALT:

INSPIRATION von Meister Dean Li

EINLEITUNG

DIE GRUNDÜBUNGEN - mit Erläuterungen

DIE LAUTÜBUNGEN - mit Erläuterungen

DIE BEWEGUNGSÜBUNGEN - mit Erläuterungen

AKUPRESSUR - die 12 Hauptmeridiane mit jeweils 4 bedeutsamen Punkten

ZITATE aus dem Unterricht

SCHLUSSWORT