

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung

Lächeln mit dem Herzen 5

Lichtdusche 6

Qi Gong als Selbsthilfe-
Programm 6

Das Klassenklima
verbessern 7

Zeit gewinnen 7

Die Übungen einführen 8

Hinweise und Tipps, bevor
es losgeht 9

Die Übungen

1. Stehen wie ein Baum 10

2. Entspannen – locker wie
die Zweige im Wind 12

3. Lächeln mit dem Herzen –
ein Glücksgefühl 14

4. Den Ofen anwärmen 16

5. Rücken stärken
(Partnerübung) 18

6. Wetterbericht
(Partnerübung) 20

7. Rücken-Solo 22

8. Kopfmassage:
Guten-Morgen-Übung . . . 24

9. Das Jadekissen pflegen . . 26

10. Schütteltanz – der optimale
Muntermacher 28

11. Hals lockern – Schulter
klopfen 30

12. Palast des Hörens 32

13. Nasenpunkte und das
„Dritte Auge“ 34

14. Augenpunkte stärken . . . 36

15. Schwimmhäute
aktivieren 38

16. Handgelenke lockern . . . 40

17. Handmittelpunkt:
ein toller Motor! 42

18. Mein Gartenzaun
schützt mich 44

19. Lichtdusche 46

20. Krönchen-Übung 48

21. Schreiten wie ein
Kranich 50

22. Trinken wie ein
Kranich 52

23. Finger kneten, Zorn
vertreiben 54

24. Meister Wangs
Fingerspiele 56

25. Erfrorene Hände wärmen
(Partnerübung) 58

26. Fingerspitzen-
Konzentration 60

27. Die Kraft der Blumen
tanken 62

28. Stark wie ein Baum sein . . 64

29. Weg mit dem Ärger 66

30. Wachklopfen 68

Diese Körperteile musst
du für die Qi-Gong-Übungen
kennen! 70

Mein Qi-Gong-Tagebuch 71

Übungskarten zum
Ausschneiden 72