

Inhaltsverzeichnis

1 Zurückkehren zum Ursprung 1

2 Was ist Qi 5

3 Geschichte des Qigong 15

4 Der Daoismus 23

5 Gesundheit 45

Seiner Natur folgen - zurückkehren zum Ursprung

Übung 1 51

Übung 2 101

Übung 3 109

6 Der wahrhafte Mensch Huo Long 119