



DAS GESUNDHEITSSCHÜTZENDE QI GONG

- 1. WECKE DAS QI**
- 2. DAS BOOT SANFT AUF DAS WASSER SCHIEBEN**
- 3. SONNE UND MOND STÜTZEN**
- 4. FLIEGE WIE DER SAGENVOGEL**
- 5. DEN STEIN MIT ETWAS KRAFT HEBEN**
- 6. DAS FENSTER ÖFFNEN UND DEN MOND GENIESSSEN**
- 7. GEGEN DEN WIND ENTSTAUBEN**
- 8. DER ALTE STERN STREICHT ZUFRIEDEN SEINEN BART**

QI GONG - TAI CHI - MEDITATION - ENERGIEARBEIT

WWW.DAOYIN-WILTS.COM