



SPIEL DER 5 TIERE

1. DER TIGER

DER TIGER HEBT DIE KRALLEN
DER TIGER GREIFT DIE BEUTE

2. DER HIRSCH

DER HIRSCH ZEIGT DAS GEWEIH
DER HIRSCH LÄUFT

3. DER BÄR

DER BÄR LÄSST DAS QI IM DANTIAN KREISEN
DER BÄR WIEGT DEN KÖRPER

4. DER AFFE

DER AFFE HEBT DIE KLAUEN
DER AFFE PFLÜCKT DIE FRUCHT

5. DER KRANICH

DER KRANICH STRECKT SICH
DER KRANICH HEBT DIE FLÜGEL

QI GONG - TAI CHI - MEDITATION - ENERGIEARBEIT