



13 LUOHAN SHAOLIN QI GONG

- 1. DER LUOHAN HACKT HOLZ**
- 2. DER LUOHAN STREIFT DEN MANTEL ÜBER**
- 3. DER ALTE MANN LIEGT AUF DEM KISSEN**
- 4. MIT BEIDEN HÄNDEN DEN BERG SCHIEBEN**
- 5. DER WIND ZERSTREUT DIE LOTUSBLÄTTER**
- 6. DEN FAHNENMAST TRAGEN**
- 7. STOSSENDE FÄUSTE**
- 8. DER TIGER HÄLT DEN KOPF**
- 9. STOSSENDE HANDFLÄCHE**
- 10. DER LUOHAN SIEBT**
- 11. DIE SCHLANGE SPUCKT DIE ZUNGE AUS**
- 12. DAS RÄUCHERSTÄBCHEN AUFRECHT STELLEN**
- 13. DER LUOHAN SCHLÄGT**

QI GONG - TAI CHI - MEDITATION - ENERGIEARBEIT