

Duft Qi Gong 1

5 x Öffnen und Schließen

1 Der Goldene Drache schüttelt seinen Schwanz

2 Der Pfau nickt mit dem Kopf

5 x Öffnen und Schließen

3 Der Tempelduft

4 Die Hände streichen über die Saiten der Laute

5 Der Mönch teilt die Speisen aus

6 Der Wind streicht über die Blätter der Seerosen

7 Yin Yang Kreis linksherum

8 Yin Yang Kreis rechtsherum

9 Auf dem Meer rudern

10 Die Schriftrolle drehen

11 Der Mönch gleitet über das Wasser

12 Den Wind ins Ohr schicken

13 Den goldenen Strahl ins Auge schicken

14 Die Hände überkreuz pendeln

15 Die Hände vor dem Herzen schließen 3min

Duft Qi Gong 2

- 1 Beckenpendeln**
- 2 Qi-Energie führen**
- 3 Paket verrücken**
- 4 Kreis malen**
- 5 Mädchen zwirnt Seide**
- 6 Lotusblumen pflücken**
- 7 Tigerkralle**
- 8 Stock bewegen**
- 9 Nach unten stechen**
- 10 „forever young“ pendeln**
- 11 Buddhistischer Gruß**
- 12 Fee schenkt Blumen**
- 13 Fee streut Blumen**
- 14 Dantian aktivieren**
- 15 3 Erleuchtete meditieren**

danach beide Hände vor dem Körper bringen – 3 minuten lang