

# **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