

Nieren - Qigong

- 1 Die Jacke lüpfen**
- 2 Mit den Händen Buddhas Füße umfassen**
- 3 Den Schwanz hochziehen und an den Füßen zupfen**
- 4 Der goldene Löwe bewacht den Turm**
- 5 Qi zum Dantien führen**
- 6 Wildgänse landen auf dem flachen Sandstrand**
- 7 Der Löwe reibt den Ball**
- 8 Der Wind verweht die letzten Wolken**