

## Inhaltsverzeichnis

**1 Zurückkehren zum Ursprung 1**

**2 Was ist Qi 5**

**3 Geschichte des Qigong 15**

**4 Der Daoismus 23**

**5 Gesundheit 45**

**Seiner Natur folgen – zurückkehren zum Ursprung**

**Übung 1 51**

**Übung 2 101**

**Übung 3 109**

**6 Der wahrhafte Mensch Huo Long 119**

Qigong der Wudang-Mönche  
Zurückkehren zum Ursprung

Oster, Y.

2008, VII, 123 S., Hardcover

ISBN: 978-3-211-75639-3