

Inhalte Modul 3

Übungsfolge **Heilatmen**©

- Basis: Außerordentliche Gefäße der chinesischen Medizin
- Übungsfolge: Bewegung dient als Übergang
- Schwerpunkt: Atmung
- Richtung: Aktivierung
- Harmonisierung: Organsysteme
- Inhalt: Sieben aufeinander aufbauende Übungen
- Besonderheit: gut geeignet, um schnell Energie aufzubauen

meditatives **Diamant Qigong** ©

- Basis: „Kleiner Kreislauf“ der chinesischen Medizin
- Übungsfolge: außen ruhig, innen bewegt
- Schwerpunkt: Konzentration
- Richtung: aktivieren, zirkulieren, stabilisieren, von innen nach außen
- Harmonisierung: Leitbahnen und Organsysteme
- Inhalt: Sieben aufeinander aufbauende Übungen
- Besonderheit: „Sieben Minuten Regeneration“ für zwischendurch