

Awai Cheung

DIE



FORMEL
für ein langes und
gesundes Leben

Die **5** Säulen der
chinesischen Heilkunst

riva

© des Titels »Die Qi-Formel für ein langes und gesundes Leben« von Awai Cheung (ISBN Print: 978-3-7423-0947-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1 Die Gesundheit der Asiaten | 9 |
| East meets West | 10 |
| Die Bedeutung von Qi | 16 |
| Der Dualismus von Yin und Yang | 17 |
| Die Meridianlehre | 21 |
| Die 5 Säulen der chinesischen Heilkunst | 32 |
| Die Qi-Formel | 45 |
| Motivationstipps | 58 |
| 2 Das Qi-Fitness-Programm | 63 |
| Beginnen Sie JETZT! | 64 |
| Qi-Fitness-Basics | 65 |
| Start in den Tag mit Qi-Fitness | 78 |
| Qi-Fitness für volle Power | 86 |
| Qi-Fitness fürs Büro | 100 |
| Qi-Fitness für den Nacken | 112 |
| Qi-Fitness für den Rücken | 122 |
| Qi-Zen zur Entspannung und Entschleunigung | 132 |
| Aprez-Qi – Fitness für Fortgeschrittene | 146 |
| Mein 5-Minuten-Super-Qi-Fitness-Programm | 162 |
| Schlusswort | 165 |
| Übungsverzeichnis | 166 |
| Weiterführende Literatur | 169 |
| Dank | 171 |
| Über den Autor | 173 |