

# Qigong im Sitzen

- 1. Die drei Dantien durchdringen und Yin und Yang in Einklang bringen**
- 2. Am Himmel den Wolken helfen und auf der Erde dem Wasser**
- 3. Aus dem Wasser steigen und die Himmelskraft bewegen**
- 4. Die Flügel im Flug heben**
- 5. Den Himmelsbogen spannen**
- 6. Das Lebensrad drehen**
- 7. Der Mond nimmt zu, der Mond nimmt ab**
- 8. In der Stille sitzen und die Sonne aufgehen lassen**

Sandra Eckstein  
Kampfkunst und Gesundheit  
Tai Chi Forum Heilbronn  
[www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)