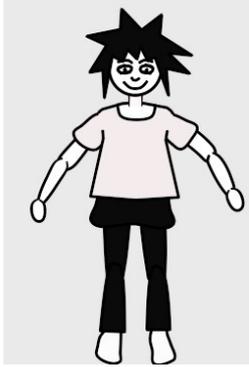


# Natur und Qigong

Kurse und Seminare



1. Arme locker links und rechts schwingen



2. die vordere Hand am Oberarm



3. die vordere Hand auf der Schulter



4. lockere Fäuste, unterhalb Schlüsselbein hinten am Kreuzbein



5. unterhalb vom Nabel hinten am Kreuzbein



6. Taille und Oberschenkel



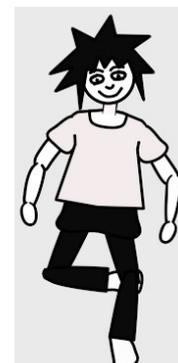
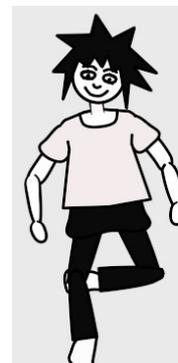
7. 3x in der Leiste, die Knie beugen und 1x am Po



8. mit den Armen seidl. unter Knie streifen



Eva



9. mit dem Fuss in die Kniekehle, Wade, Knöchel

Das ist nur eine kleine Auswahl der Klopfübungen nach Liu Ya Fei