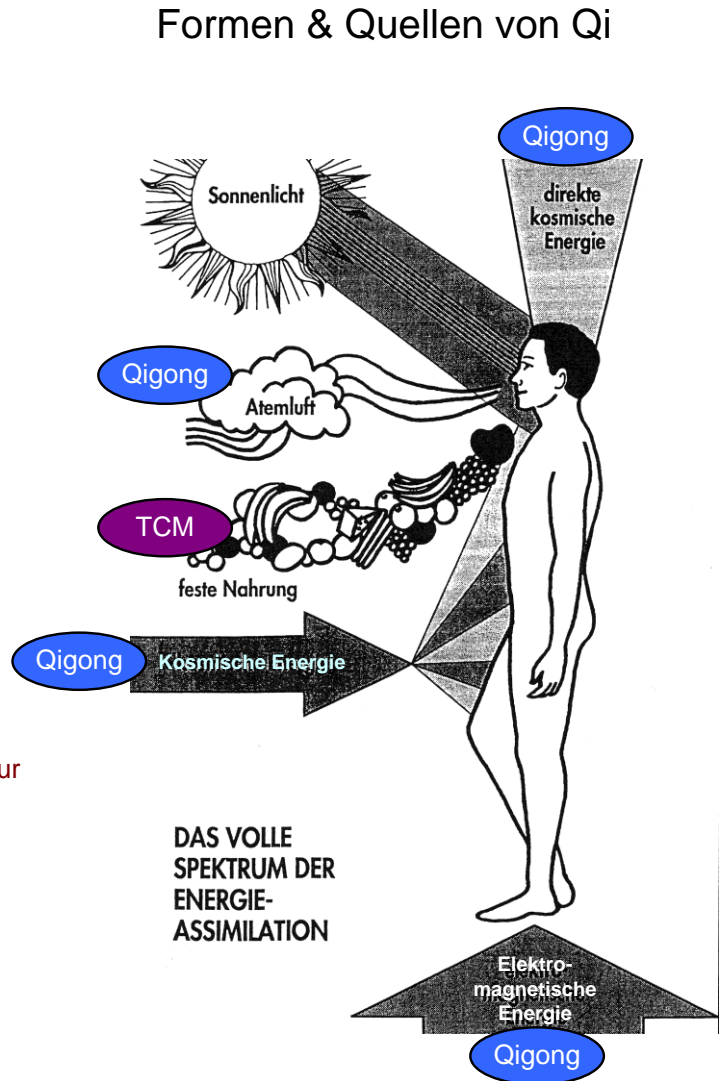
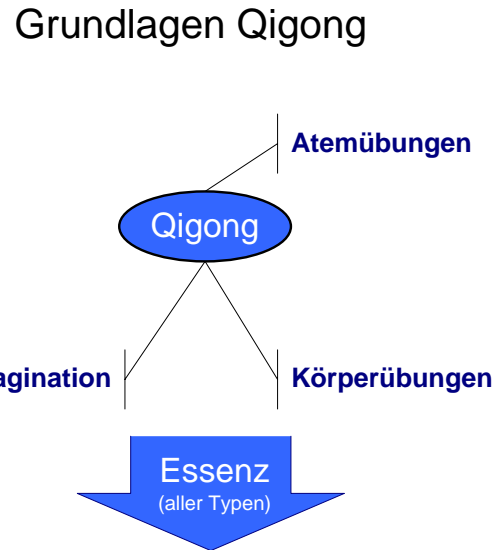
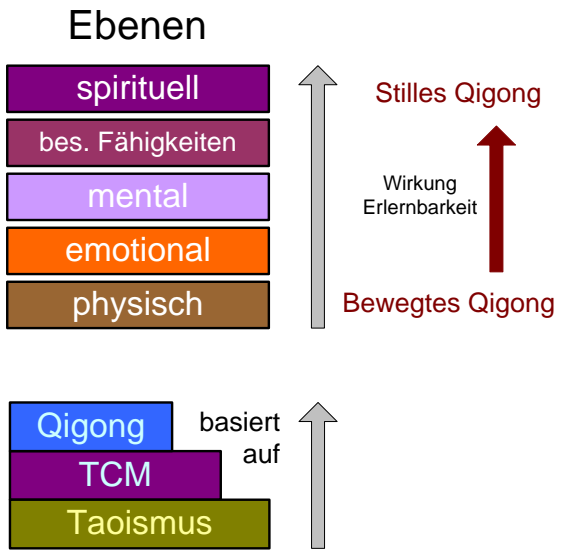


# Was ist Qigong – Wie wirkt Qigong



## Die 3 Energiezentren (Dantiens: Unten – Mitte - Oben)



- **Atmung** führt die Bewegung
- **Geist** leitet das Qi
- Entspanne Dich
- Werde Eins mit den Kräften der Natur
- Sammle alle Kräfte im **Dantien**
- Öffne das **Herz**, leere den **Geist**
- Stärke die innere Kraft

