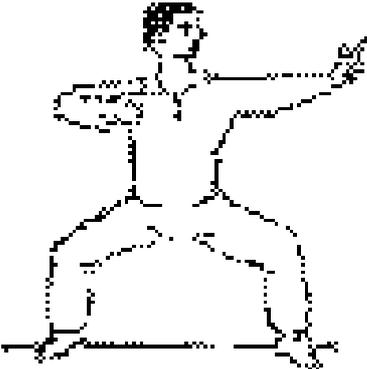


1. Den Himmel stützen
2. Den Bogen spannen
3. Die Hände einzeln heben und die Milz und den Magen stärken
4. Nach hinten schauen und fünf Krankheiten und sieben Leiden vertreiben
5. Kopf und Schwanz wiegen wie ein Fisch im Wasser und das Feuer aus dem Herzen verteilen
6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um Nieren und Hüfte zu stärken
7. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um die Kräfte der Leber zu mehren
8. Die Ferse heben und den Rücken fallen lassen und hundert Krankheiten vertreiben

<p>1 Dreifacher Erwärmer</p>  <p>(Lunge - Magen - Darm)</p>	<p>2 Lunge - - Niere</p> 	<p>3 Magen - Milz - Leber</p> 
<p>4 Qi Stagnationen auflösen - Lunge</p>  <p>3 Handpositionen</p>	<p>5 Herz - Lunge</p> 	<p>6 Niere</p> 
<p>7 Leber</p> 	<p>8 Leber - Niere - Milz</p>  <p>3 Handpositionen</p>	<p>mind. 1 bis 2x wöchentlich 4 - 24 Wiederholungen</p> <p>Morgens oder Abends (mind. 1 Stunde vor dem Schlafen gehen, weil sonst Einschlafen schwer fallen kann, weil sehr viel Energie aktiviert wird)</p> <p>Nach ca. 3 Monaten können i. d. R. erste Wirkungen wahrgenommen werden Nach ca. 6 Monaten beginnen i. d. R. Heilungsprozesse und die Gesundheit verbessert sich</p>

QiGong

Die Wirkung von QiGong Übungen lassen sich vereinfacht damit beschreiben, dass durch die Übungen **langsam die physische, psychische und geistige Funktion, im Sinne einer Regulation und Stärkung, verbessert wird.**

QiGong ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM ist, und basiert auf einem medizinischen Wissen, dass sich seit ca. 3.800 Jahren entwickelt hat und an Millionen von Menschen empirisch erforscht wurde.

Im Westen sind viele Menschen der Ansicht, dass QiGong nur für esoterisch orientierte Personen interessant ist bzw. das QiGong etwas mit Esoterik zu tun hat.

Diese Ansicht ist ein Irrtum und wird weder QiGong, noch der TCM gerecht, da letztendlich die Wirksamkeit der Techniken auf der Anatomie und Physiologie des Körpers in seiner Gesamtheit beruhen.

Hintergrund zu den 8 Brokaten (Ba Duan Yin)

Schon vor ca. 800 Jahren wurden diese QiGong Übungen als Set von einem der erfolgreichsten Generäle des frühen Chinas in der Armee eingeführt.

Durch die Übungen - die bis zu 40x wiederholt wurden - waren die Soldaten von General Yu Fei in der Lage sich schneller von Krankheiten und Verletzungen zu erholen. Gleichzeitig konnten sie mit diesen einfachen, aber enorm wirksamen Übungen, ihre Fähigkeiten für Kampfkunstanwendungen entwickeln und verbessern.

Aufgrund der damit entwickelten Fähigkeiten wurde von den Feinden des Generals, der Spruch geprägt „Es ist leichter den Berg Tai zu schütteln als die Soldaten von Yu Fei“.

Die Übungen können mit (man stellt sich dabei vor, dass man etwas weg drückt) und ohne Kraftaufwand ausgeführt werden und sind deshalb für jedes Alter geeignet.

Aus Sicht der chinesischen Medizin sind diese Übungen z.B. geeignet:

- ❖ um die **Kraft, Beweglichkeit und Funktion der oberen und unteren Extremitäten zu verbessern,**
- ❖ bei **Diabetes mellitus u.a. Stoffwechselstörungen,**
- ❖ bei **chronischen Erkrankungen,**
- ❖ um **Heilungsprozesse bei Krankheiten oder Verletzungen zu fördern,**
- ❖ zur **Behandlung und Vorbeugung von Fehlstellungen der Wirbelsäule** (auch bei Jugendlichen),
- ❖ bei **Muskelschwäche** oder
- ❖ um den **Stoffwechsel und die Funktion der Organe zu harmonisieren und zu verbessern.** Letztendlich ist damit auch ein **Ausgleich von Emotionen** bzw. eine **Auflösung von energetischen oder emotionalen Blockaden** verbunden.

Je nach Wiederholungszahl, Intention und Fokus der Ausführung, hat somit der Übende ein sehr wirksames und effektives Tool um seinen Gesundheitszustand und seine körperliche und psychische Belastbarkeit zu verbessern.

Ba Duan Yin - Die 8 (bzw. 12) Brokatübungen

Die Acht Brokatübungen wurden von General Yu Fei (auch Yue Fei 1103 – 1142) für seine Soldaten zusammengestellt, damit diese sich schneller von Krankheiten und Verletzungen erholten und ihre Gesundheit erhalten und verbessern konnten

Gleichzeitig konnten die Soldaten damit ihre eigene Kraft, mentale und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, was auf den Schlachtfeldern von Vorteil und großem Nutzen war.

General Yu Fei war ein chinesischer Volks- und Armeeheld des 12. Jahrhunderts während der Song Dynastie und der Begründer der Martial Art Xingyiquan (Körper-Geist-Faust). Yu Fei wurde im Alter von 39 Jahren hingerichtet um politische Interessen zu verfolgen und später rehabilitiert.



General Yu Fei soll seine Soldaten angehalten haben: „Reißt kein Haus ein, weil ihr Feuerholz braucht, auch nicht, wenn ihr friert und bestiehlt das Volk nicht, selbst wenn ihr Hunger leidet.“ der auch heute durchaus populär wäre um von allen Menschen - und speziell Politikern und Managern - beachtet zu werden.

Von General Yu Fei wurde gleichzeitig auch ein Set der 8 Brokatübungen, dass im Sitzen ausgeübt wird, entwickelt. Dies war speziell für die Soldaten geeignet, die so schwer verletzt, geschwächt oder erkrankt waren, dass ihnen die Kraft für stehende Übungen fehlte.

Die nachfolgende Beschreibung bezieht sich auf die Übungen, die stehend ausgeführt werden.

General Yu Fei war kein Arzt, doch ursprünglich hatten früher Kampfkünstler oft herausragendes Wissen über Medizin und Heilkunde und entwickelten sehr oft gesundheitsfördernde Übung um sich selbst von Krankheiten oder Verletzungen zu heilen oder anderen Menschen zu helfen.

Gleichzeitig wurden Qi Gong Übungen bewusst von Kampfkünstlern eingesetzt um ihre körperliche Fähigkeiten, Flexibilität und Kraft, sowie ihre Kampfkunst zu verbessern. In einigen Kampfkünsten wie z.B. Ninjutsu, Bagua oder Kung Fu bildet das Wissen über Qi Gong die Basis. Auch Qi Gong selbst – wie auch Tai Chi – waren im Ursprung Kampfkünste.

Auch heute noch ist es deshalb in Qi Gong basierenden Kampfkünsten üblich dieses Wissen zu lernen – heute oft auch ergänzt um das Wissen der westlichen Anatomie, Physiologie und Pathologie. Der derzeitige Großmeister der Ninjas, Dr. Hatsumi ist selbst z.B. als Osteopath in Japan tätig. Der Lehrer von dem wir gelernt haben, ist ebenfalls Ninja-Meister (10. Dan) und praktiziert seit vielen Jahren Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong, Tai Chi u.a. Anwendungen. Gleichzeitig ist er Rabbiner und praktiziert auch Kabbalastische Medizin und verfügt über ein herausragendes Thora und Kabbala Wissen. (Thora = Bibel, 5 Bücher Moses)

Die oft poetische klingenden Namen der Übungen haben ihren Ursprung darin, dass früher nur wenige Chinesen Lesen und Schreiben konnten. Deshalb wurden die Übungen in Lied- oder Gedichtform unterrichtet, damit sie besser in Erinnerung blieben. Angewandt wurden Qi Gong Übungen wie heute Medikamente - der Arzt gab seinen Patienten ein Rezept in der Form, dass er ihm die Übung zeigt und sagte wie oft und wann er sie üben sollte.

Die 8 Brokate sind in der Ausführung sehr einfache Übungen die eine große gesundheitsfördernde Wirkung haben, weil sie maßgeblich dazu beitragen, dass die Organe besser als "Komplex" zusammenarbeiten. Die Übungen sind nicht darauf ausgerichtet "Symptome" schnell zu beseitigen, sondern deren Ursachen zu heilen und die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten.

In der Regel können Übende nach ca. 3 Monaten erste Wirkungen feststellen (mind. 1 - 2 x wöchentlich, am besten Morgens oder Abends mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen gehen ausüben, weil durch die Übungen Qi sehr stark aktiviert wird) - nach ca. 6. Monaten beginnen in der Regel Heilungsprozesse.

General Yu Fei hielt mit diesen Übungen seine Soldaten fit und kämpfte mit ihnen gegen feindliche Armeen - heute bekämpfen wir damit Krankheiten und verbessern unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die Übungen

1. Den Himmel stützen

Reguliert Sanjiao – 3fachen Erwärmer

Der 3fache-Erwärmer ist ein „Organ“ aus Sicht der chinesischen Medizin, die in dieser Form seit mehr als 4000 Jahren praktiziert wird, für das es in der westlichen Medizin keine Entsprechung gibt.

Dies liegt an der unterschiedlichen Betrachtungsweise des Organbegriffes.

Die westliche Medizin bezieht den Organbegriff auf rein anatomische Gegebenheiten.

Die chinesische Medizin bezieht den Begriff nicht nur auf die Anatomie sondern auf alle damit zusammenhängenden Funktionen, Verbindungen und Wechselwirkungen zu anderen Organen.

Der Dreifache Erwärmer kann als „Heizungssystem“ des Menschen zur Energiegewinnung, -verteilung und – ausscheidung betrachtet werden, das aus drei „Brennkammern“ besteht, deren Funktion übergreifend ist und sich gegenseitig beeinflusst.

Die wichtigste physiologische Funktion des **oberen Erwärmers** ist die Verteilung der Flüssigkeit als „Nebel“. Als zentrales Organ kann die Lunge betrachtet werden.

Die wichtigsten physiologischen Abläufe im **mittleren Erwärmer** (der Gärkammer oder brodelnder Kessel) sind Verdauung und Transport von Nahrung und zugeführten Flüssigkeiten. Hier kann als Zentrum der Magen angesehen werden.

Der physiologische Hauptvorgang im **unteren Erwärmer** (dem Drainagegraben) ist die Aufspaltung der Nahrung in „reines“ und „unreines“ mit Ausscheidung des „unreinen“ Anteils. Hier kann als Zentrum der Dünn- und Dickdarm angesehen werden.

Diese „drei Brennkammern“ müssen wie ein Heizkreislauf optimal aufeinander abgestimmt sein, damit es keine Störungen gibt.

Zu wenig oder zu viel Hitze, ein Energiestau oder ein Energieleck würden die Funktion und die somit das Ergebnis erheblich beeinflussen. Letztendlich würde ein „Störung“ immer zu einem „Symptomkomplex“ führen, dass wir dann in der westlichen Medizin als eine Krankheit diagnostizieren würden und behandeln lassen.

Besser ist es deshalb den „Heizkessel“ von Anfang an fortlaufend in Schuss zu halten (das Auto oder die Heizungsanlage im Haus wird ja auch gewartet), damit es gar nicht erst zu „Symptomen“ kommt.

Das gilt für alle Organe und ist ein Grundprinzip für die Anwendung des Qi Gong.

Das westliche Prinzip auf ein „Symptom“ zu warten und erst dann zu „Behandeln“ ist meist wenig vorteilhaft. Bei der Wartung unseres Autos oder einer Heizungsanlage erkennen wir den Nutzen und sind meist intelligenter und vorausschauender.

Für unseren Körper – mit dem wir unser ganzes Leben auskommen müssen - sollten wir wenigstens den gleichen Aufwand betreiben.

2. Den Bogen spannen

Lunge und Niere stärken

Muskeln der Taille stärken > im Alter wird diese Region, die den ganzen Oberkörper stützt, schwach

3. Die Hände einzeln heben und die Milz und den Magen stärken

Leber und Milz regulieren und stärken - Magen harmonisieren

Die Leber ist im Alltag oft stark belastet durch Toxine, Alkohol, Lebensmittel, Medikamente, Fernsehen, Computer (Augen haben einen Bezug zur Leber), Emotionen (Ärger, Wut, Zorn). Um „Schadstoffe“ zu entsorgen arbeitet die Leber ähnlich wie eine Müllverbrennungsanlage mit „Feuer“. Aufgrund des hohen „Arbeitsaufwandes“ und der Dauerbelastung ist das „Leberfeuer“ meist zu stark.

Zu viel „Leber Feuer“ belastet die Leberfunktion > zu viel „Grübeln“ belastet die Milz > beides belastet und hemmt die Magenfunktion

4. Nach hinten schauen und fünf Krankheiten und sieben Leiden vertreiben

Qi Stagnation im Oberkörper auflösen - Lunge regulieren

Mit dieser Übung werden Strukturen die unter den Rippen liegen und über Faszien (Müskelhüllen), Bindegewebe, Sehnen, Bänder bis zum Becken ziehen, aktiviert. Gleichzeitig können Qi Blockaden, die speziell im Brust-, Hals- und Nackenbereich sehr häufig fühlbar sind, weil hier die Kräfte wie am Kopf einer Säule zusammenlaufen, aufgelöst werden.

Durch die Übung kann somit die Auflösung von ggf. verbliebenen „Energiezysten“ alter Krankheiten oder Traumata (auch emotioneller Art) im ganzen Körper gefördert werden.

Diese Übung ist deshalb besonders effektiv um tief liegende Schäden zu beheben.

Anatomisch betrachtet haben diese Strukturen Verbindungen zu allen Organen und dieser Bereich stellt eine zentrale Verbindung zwischen dem Gehirn (der Kommandozentrale) und den Organen dar. Durch diesen Bereich laufen auch alle wichtigen Strukturen der Versorgung (Sauerstoff, Nahrung, Flüssigkeit, Blut), Entsorgung (Lymphe, Stickstoff) und die sensiblen und motorischen Nervenbahnen.

„Alltagslasten“ bemerken wir in dieser Region besonders stark, weil hier die Strukturen zusammenlaufen und teilweise stärker an der Oberfläche sind, als z.B. im Bauchraum – „wir nehmen zu viel auf unsere Schultern“, „das war wie ein Schlag ins Genick“.

Wie bei einer Säule ist hier das obere Top der Belastung erkennbar und oft auch fühlbar.

Jede Verengung, jede Einschränkung in diesem Bereich kann somit Auswirkung auf alle Organe und deren Funktion haben. Dies ist der Grund warum hier davon gesprochen wird, dass „Fünf Krankheiten“ und „Sieben Leiden“ vertrieben werden.

„Fünf Krankheiten“ stehen symbolisch für Krankheiten der fünf Yin Organe Herz, Leber, Milz, Lunge und Niere. „Sieben Leiden“ stehen für die sieben Emotionen Lust (Herz), Zorn (Leber), Sorge (Lunge), Grübeln (Milz), Trauer (Lunge), Furcht (Niere), Schreck/Schock (Herz / Niere), die, wenn sie langfristig exzessiv ausgelebt oder unterdrückt werden, krankheitserregend (pathogen) auf unseren Körper wirken, weil sie den Qi Fluss beeinflussen.

Mehr Anatomisch betrachtet ist Qi das, was unsere Zellen in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, an Energie erzeugen. Die Energie wird durch Verbrennung erzeugt – dazu bedarf es Nährstoff und Sauerstoff. Ist diese Versorgung eingeschränkt sinkt auch sofort die Energieproduktion und dies hat letztendlich Auswirkungen für die Funktion der Organe die aus diesen Zellen bestehen. Gleichzeitig hat dieses Energiepotential auch Einfluss auf die Energie die die Zelle und das Organ schützt. Wenig Energie bedeutet aus Chinesischer Sicht auch weniger Abwehr-Qi gegen äußere pathogene Faktoren. Dies bedeutet somit ein geschwächte Immunabwehr und gleichzeitig kann sich das Risiko erhöhen, dass Zellen leichter mutieren, wenn das Energiepotential niedrig ist.

Wie dabei auch Emotionen die Körper- und Organfunktionen z.B. durch Gefäßverengung / –erweiterung oder durch einen Veränderung des Muskeltonuses verändern und beeinflussen können und auch der Stoffwechsel sich verändern kann, sehen wir an der Wirkung des Sympatikus und des Parasympatikus. Kampf, Flucht(gedanken) aktiviert den Sympatikus – Entspannung, Ruhe den Parasympatikus.

Somit können wir durch bestimmte Qi Gong Übungen willentlich auch auf scheinbar völlig unwillkürliche Organfunktionen und –prozesse Einfluss nehmen.

Damit haben wir einen wichtigen Schlüssel für unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit in den eigenen Händen, den wir leider oft kaum beachten obwohl diese Übungen seit mehr als 4.000 Jahren an Millionen von Menschen empirisch erforscht und erprobt sind. Wäre eine Wirksamkeit, ein Nutzen nicht vorhanden, hätten diese Übungen nicht so lange Bestand gehabt.

5. Kopf und Schwanz wiegen wie ein Fisch im Wasser und das Feuer aus dem Herzen verteilen

Herz - Lunge

Herzfeuer (Emotional durch zu viel / unterdrückte Begierde) ausleiten

Lunge kultivieren (Sorgen, Traurigkeit überwinden) - Blutfluss harmonisieren - Muskeln und Bindegewebe dehnen – Beine und Körper stärken und beleben

Durch unverträgliche Nahrung, schlechte Luft, Schlafmangel u.a. kann zu viel Feuer (exzessives Qi) im Bereich des Mittleren Dan Tien (Energiezentrum – Sammelbecken für Energie) / Solar Plexus entstehen, wodurch das Herz belastet und die Herzfunktion beeinträchtigt wird. Durch diese Übung wird das Feuer über die Lungen (Element Metall > Metall kann Hitze ableiten) ausgeleitet.

Gleichzeitig wird die Blutzirkulation verbessert und die Beine gestärkt wodurch Schmerzen oder Taubheit in den Beinen entgegengewirkt werden kann.

6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um Nieren und Hüfte zu stärken

Niere stärken – Taille stärken

Die Nieren sind der Speicher der Lebensenergie – die linke Niere speichert die von den Eltern ererbte Lebensenergie, die rechte Niere die Lebensenergie, die wir selbst aufnehmen. Wenn die Nieren und die Taille stark sind ist der ganze Körper stark.

In diesem Bereich ist auch der Alterungsprozess erkennbar – im Alter wird die Taille schwach. Dem entgegenzuwirken bringt Vorteile nicht nur im Sinne einer „Verjüngung“. Viele Probleme im Lendenwirbelbereich und Becken haben ihre Ursache in einer schwachen oder verspannten Muskulatur im Lendenbereich.

In der chinesischen Medizin resultieren Schmerzen immer aus einer Qi Stagnation, einer Qi Blockade. Auch in der dieser zentralen Struktur sind Schmerzen – wie auch im Nackenbereich (siehe Übung 4) –in der westlichen Welt sehr verbreitet. Bezogen auf die Niere gibt es viele Gründe dafür – Bewegungsmangel (speziell der Beine, Knie), falsche Ernährung, schlechtes Trinkverhalten, Lebensenergie wird im Alltag aufgebraucht, große Ängste (Existenzangst, Angst den Status zu verlieren, Lebensangst, Angst vor der Zukunft).

Durch diese Übung wird angestrebt den Qi Fluss zu aktivieren und zu verbessern wodurch letztendlich auch das

ganze Skelett - die tragende Struktur des Körpers – gestärkt und vitalisiert werden soll.

7. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um die Kräfte der Leber zu mehren

Leber - Qi konzentriert nach außen führen

Körper und Geist gesund halten – geistige Vitalität verbessern – Muskelkraft stärken

Die Leber hat einen Bezug zur Kraft. Im Talmud wird die Leber mit der Kraft eines Stiers verglichen. Diese Kraft kann sehr konstruktiv genutzt werden, wenn sie kontrolliert wird – der „Zügel“ für den Stier ist das eigene Denken.

Das Denken hat im Qi Gong eine sehr wichtige Bedeutung – durch unser Gedanken führen wir das Qi und somit unsere Kraft durch unseren Körper.

Ist das Denken blockiert, ist auch der Qi Fluss behindert.

Somit ist die hierarchische anatomische Anordnung Gehirn (der Boss) – Herz – Leber kein Zufall.

Im Hebräischen bedeutet das Wort MeLeCH (im hebräischen gibt es keine Vokale) König.

Die drei Silben aus denen das Wort MeLeCH besteht, bezeichnen in ihrer Reihenfolge die Organe Gehirn – Herz – Leber.

Wenn die Hierarchie in der richtigen Reihenfolge ist, kontrolliert das Denken (Gehirn - der Boss) die Kraft und Emotionen der Herzens der Leber. Somit sind die Emotionen ausgeglichen und die zur Verfügung stehende Kraft kann konstruktiv genutzt werden..

Ist diese "gesunde" Reihenfolge - und somit die Hierarchie - vertauscht entsteht das Wort LeMeCH – Idiot. Die Emotionen kontrollieren das Denken. Der Mensch benimmt und handelt dann auch oft wie ein Idiot.

Trotzdem sollten wir die Kraft der Leber, die mit einem Stier verglichen werden kann, nie als schlecht bewerten – sie ist sehr wichtig für uns. Einerseits um schwere Aufgaben zu lösen für die wir eine ausdauernde Kraft benötigen und andererseits ist diese Kraft erforderlich für unser körperliche und mentale Gesundheit.

Der Talmud beschreibt die Wichtigkeit der Kraft der Leber so: mit der Kraft einer Kuh kann man kein Feld pflügen - dafür bedarf es der ausdauernden Kraft eines Stieres, der aber immer an Zügeln (unser Denken) geführt werden muss. Das Gleiche gilt für die Emotion des Herzens - auch sie ist richtig genutzt sehr gut.

8. Die Ferse heben und den Rücken fallen lassen und hundert Krankheiten vertreiben

Leber - Niere – Milz

Durch diese Übung wird der harmonische Qi-Fluss vom Scheitel bis zu den Füßen aktiviert und verbessert und Blockierungen gelöst.

Gleichzeitig werden über die Zehen sechs Meridiane (Leitbahnen in denen das Qi fließt) von drei Yin Organen (Leber – Niere – Milz) stimuliert. Durch verschiedene Handpositionen kann dabei das Qi in verschiedenen Teilen des Körpers reguliert und aktiviert werden.

Ist der Qi Fluss harmonisch können "Krankheiten vertrieben" werden - Krankheiten stellen letztendlich nur einen Symptomkomplex dar, dessen Ursache behoben werden muss.

Ein weiterer, sehr interessanter Aspekt dieser Übung basiert auf dem "piezoelektrischem Effekt" - (Piezo griech. Druck): wird ein nichtleitender Festkörper komprimiert, entsteht zwischen den Druckpunkten eine elektrische Spannung.

Der Physiker Morris H. Shamos und der Mediziner Leroy S. Lavine konnten, wie sie in der britischen Wissenschaftszeitung „Nature“ (21. Januar 1967) mitteilten, diesen Effekt in Körpergeweben feststellen, deren wesentlicher Bestandteil Kollagen (ein Gerüstweiß) ist.

Kollagen findet sich in Knochen, Haut, Sehnen, Bändern, Faszien (Muskelhüllen) und Bindegewebe.

Durch die Übung wird in diesen Geweben Piezoelektrizität erzeugt, die das Zellwachstum stimuliert. - somit können Heilungsprozesse von "hundert Krankheiten" gefördert werden oder z.B. die Bildung von Knochen stimuliert werden. *Einem amerikanischen Chirurgen, Professor R. O. Becker, gelang es z.B., durch schwache elektrische Ströme Knochengewebe in gewünschter Weise wachsen zu lassen.*

Copyright Wolfgang & Michaela Barth-Frey

Dieses Skript ist zur eigenen Nutzung bestimmt. Die Weitergabe des Skripts ist untersagt.

Die Wissenschaft der Medizin und der Heilkunde unterliegt einer konstanten Neuerung. Der Autor erhebt deshalb keine Anspruch auf Vollständigkeit.

Qi Gong Schule • Meiting Str. 7 • 86672 Thierhaupten
www.Info-QiGong.de • Tel. 08271 421 79 41

QiGong - Meridian-Yoga - Tai Chi - Funktionelle Osteopathie - Wellnessmassage