

- 1. Einschwingen, 3 x tief Ein-/Ausatmen**
- 2. Klopfübungen nach Liu Yafei (auszugsweise)**
- 3. Meridian-Dehnungen (Niere, Herz, Leber/Galle)**
- 4. Lebensschaukel – zentrieren, eigene Mitte finden**
- 5. Das innere Lächeln – den eigenen Atem wahrnehmen**
- 6. Die Übung vom Ursprung des Lichts – Yin und Yang erfahren**
- 7. Feuer unter Wasser – Ausgleich der Energien**
- 8. Abschluss 3 x tief Ein-/Ausatmen**