

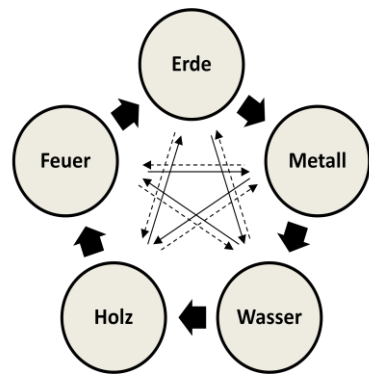
QiGong-Programm		新手 Grünschnabel	弟子 Adept	師傅 Meister
1	QIGONG.Aktivierung ▪ Qi produzieren ▪ Qi zum Fließen bringen	5 min	9 min	10 min
2	QIGONG.Bewegung ▪ Himmels- und Erd-Qi in Harmonie [GELB] ▪ Die Metall-Acht [GRÜN, ROT, GELB, WEISS, SCHWARZ] ▪ Das Metall-Qi mit den Nadeln aktivieren [WEISS]	6 min Ausführung: 1 Übung auswählen	15 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen
3	QIGONG.Atmung ▪ Leber & Galle harmonisieren [GRÜN, WEISS] ▪ Herz & Dünndarm harmonisieren [ROT, WEISS] ▪ Milz-Pankreas & Magen harmonisieren [GELB, WEISS] ▪ Lunge & Dickdarm harmonisieren [WEISS] ▪ Nieren & Blase harmonisieren [SCHWARZ, WEISS] ① Intensivierung: mit Organ-Lauten	4 min Ausführung: je 1 x mit linker und rechter Hand	10 min	15 min
4	QIGONG.Form ▪ Die acht Trigramme aktivieren [GELB, SCHWARZ] ▪ Den Metall-Ochsen begrüßen [WEISS, GELB] ▪ Tiger und Affe balancieren das Qi [WEISS, GELB] ▪ Die Kammer der Willenskraft verteidigen [SCHWARZ] ▪ Der grüne Drache kehrt zurück [GRÜN, GELB] ▪ Das Jademädchen beaufsichtigt das Tor [GRÜN] ▪ Weites Herz – Klarer Geist [ROT, GELB] ▪ Lotus-Schwerter [GELB, WEISS, SCHWARZ] ▪ Die Ostwinde herbeirufen [GELB]	5 min Ausführung 1-3 Übungen auswählen	15 min Ausführung: 1-5 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1-10 Übungen auswählen
5	Chan-Meditation ▪ Stehmeditation Berg ▪ Stehmeditation Baum ▪ Stehmeditation Medizin-Buddha	4 min Ausführung: 1 Steh- meditation auswählen	10 min Ausführung: 1-2 Steh- meditationen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Steh- meditationen auswählen
-	Massageroutine	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	1 min Ausführung: zum Ab- schluss	5 min Ausführung: Abschluss- routine 2-4
Zeitinvest (gesamt)		25 min	60 min	90 min

- **Grundsätzlich gilt:** Wenn du viel Zeit hast, trainiere 25 min. Wenn du wenig Zeit hast, trainiere mindestens 90 min.
- **Übungsauswahl:** intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig
- **MEHR-Wert:** Wenn du mit den entsprechenden traditionellen chinesischen Künsten vertraut bist, bestimme eine günstige Zeit und nutze eine günstige Himmelsrichtung für dein Training.

Mikro-Programm zur Stressregulation

Die S.K.A.L.-Methode | Schulterbreiter Parallelstand mit leicht gebeugten Knien + bewusste Atmung + inneres Lächeln (64s) 21/90-Regel | Mikro-Routine: Immer wenn, ... (Trigger), praktiziere ich die S.K.A.L.-Methode, entspanne bewusst und zielgerichtet Körper, Geist und Seele und schalte meine innere Stress-Alarmanlage aus.

Wirkkraft	Körper	Emotion	Seele	5 Wandlungsphasen Wu Xing
Holz [GRÜN]	Leber/Gallenblase Augen Sehnen	Wut/Ärger	Wanderseele Hun	
Feuer [ROT]	Herz/Dünndarm Zunge Blutgefäße	Übertriebige Freude, Übereifer, Ungeduld, Gier	Geist Shen	
Erde [GELB]	Milz/Magen Mund Muskulatur/Faszien	Grübeln, Sorgen	Denken Yi	
Metall [WEISS/ GRAU]	Lunge/Dickdarm Nase Haut	Trauer/ Traurigkeit Kummer	Körperseele Po	
Wasser [SCHWARZ/ BLAU]	Nieren/Blase Ohren Knochen	Angst/Furcht	Willenskraft Zhi	



Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss: Der Trainingsrahmenplan dient der allgemeinen Information und verfolgt ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Er richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Angebot und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Herausgeber und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.