

Wenchu Jin  
Katharina Waibel

# Abnehmen mit Qi Gong

Bei gleicher Ernährung  
Ohne Hungergefühl  
Ohne Jo-Jo-Effekt

*nymphenburger*

## *Inhalt*

Einführung. . . . .	7
<b>Die Grundlagen. . . . .</b>	<b>11</b>
Qi Gong und die Traditionelle Chinesische Medizin. . . . .	12
Die Lebenskraft Qi. . . . .	14
Yin und Yang. . . . .	16
Wu Shu. . . . .	17
Entstehung und Folgen von Übergewicht. . . . .	18
Anders abnehmen mit Qi Gong. . . . .	20
Richtig üben. . . . .	21
Stellen Sie sich Ihr persönliches Übungs-Programm zusammen. . . . .	23
Die Fünf-Minuten-Pause. . . . .	23
Effiziente Fatburner. . . . .	24
Übungen gegen Hungergefühle. . . . .	24
Übungen für Anfänger. . . . .	24
Übungen für Fortgeschrittene. . . . .	25
Schenken Sie sich ein Lächeln!. . . . .	26
Bewegtes und stilles Qi Gong. . . . .	27
<b>Der Praxisteil. . . . .</b>	<b>29</b>
Das sollten Sie beachten. . . . .	30
Die Ausgangshaltung. . . . .	31
Visualisierungen. . . . .	32



## INHALT

<b>Die Qi-Gong-Übungen.</b> . . . . .	<b>.33</b>
1. Schütteln. . . . .	.34
2. Stehen. . . . .	.36
3. Die Froschübung. . . . .	.39
4. Die Zungenübung. . . . .	.42
5. Luftschlucken. . . . .	.43
6. Die 6-Punkte-Übung. . . . .	.44
7. Der Energiekreis. . . . .	.57
8. Körperschwingen und Bauchmassage. . . . .	.61
9. Die Hong-Ha-He-Übung. . . . .	.64
10. Die Klopf-Massage. . . . .	.68
<b>Die Wu-Shu-Übungen.</b> . . . . .	<b>.77</b>
1. Treten. . . . .	.78
2. Der Krebs-Gang. . . . .	.82
3. Der Nieren-Gang. . . . .	.84
4. Der Leber-Gang. . . . .	.86
5. Die 3-Punkte-Übung. . . . .	.89
6. Der Lotus-Gang. . . . .	.93
7. Der Magen-Gang. . . . .	.97
8. Der Gänse-Gang. . . . .	.100
<b>Anhang.</b> . . . . .	<b>.103</b>
Nahrungsmittel, die das Abnehmen erleichtern. . . . .	.104
Literaturverzeichnis. . . . .	.109
Die Autoren. . . . .	.110