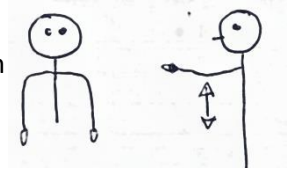


Einfache Qigong-Übungen fürs Waldbaden

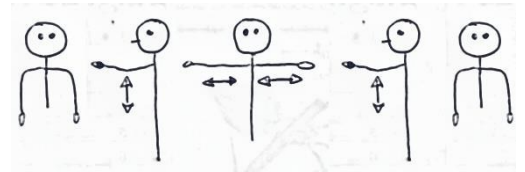
Das Qi wecken

- Schulterbreiter Stand
- Arme leicht rund, Fingerspitzen zeigen zueinander, Handflächen nach unten
- Arme vor dem Körper langsam nach oben, Handrücken führt
- Bis in Brusthöhe
- Hände nach unten, Handballen führt
- Zur Ausgangsposition zurück



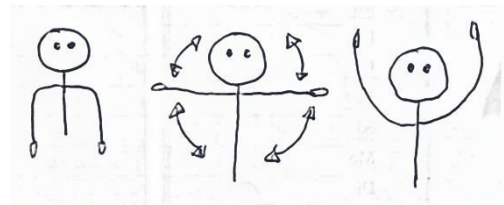
Herz und Seele öffnen

- Anfang wie Qi wecken
- Wenn Arme in Brusthöhe Handinnenflächen zum Körper
- Arme weit nach außen
- Zurück



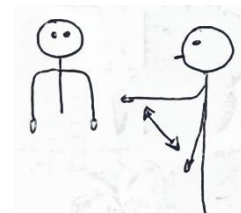
Fliegen wie eine Wildgans

- Arme zur Seite und dann nach oben
- Handrücken immer oben
- Seitlich wieder zurück (wie Flugbewegungen)



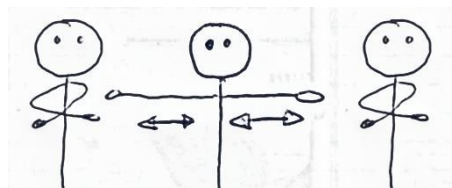
Die Wellen kräuseln sich auf dem See

- Wie Qi wecken nur Arme abwechselnd nach oben
- Bis in Schulterhöhe
- nicht zu schnell → sonst Sturm 😊



Die fliegende Taube

- Arme vor Brust gekreuzt
- Arme seitwärts ausstrecken
- Zurück
- Wenn möglich nicht auf die Zehenspitzen



Durch das Wasser streichen

- Schrittstellung (ein Bein vor)
- Arme an der Seite
- Arme langsam nach vorn (max. 45 Grad)
- Arme zurück und hinter den Körper
- Vorstellung: im Bach stehen und mit den Fingerspitzen die Wasseroberfläche streifen
- 6 bis 10 mal, Bein wechseln

