

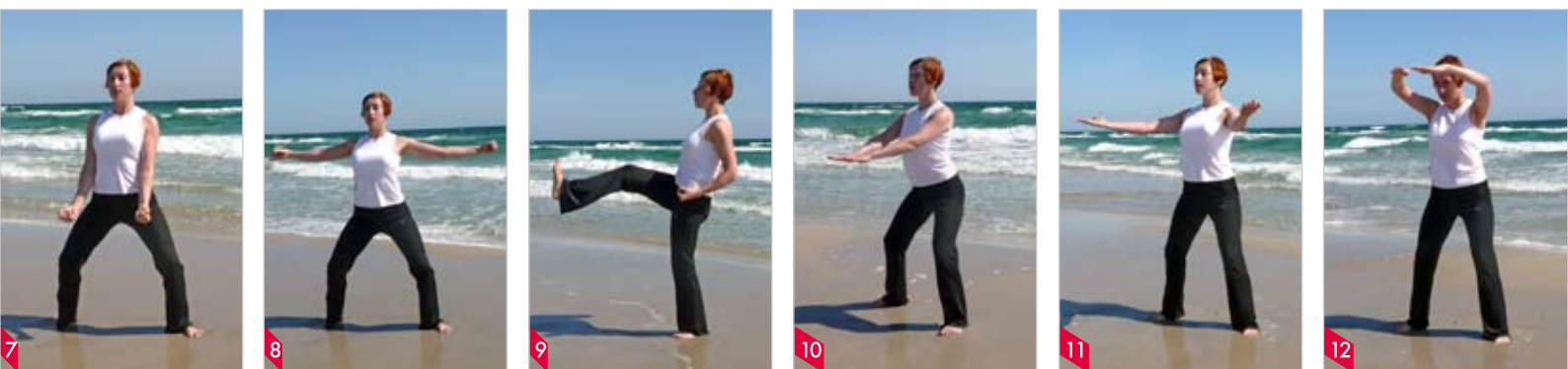
Quan Dao Kung Fu

Grundübungen der Kraft.

Workout statt Burnout



1. Energie von links nach rechts und rechts nach links schieben. 2. Den Bogen spannen und den Energiepfeil fliegen lassen. 3. Energie in zwei Hälften schneiden. 4. Energieblock nach vorne schieben und zerstreuen. 5. Energie in zwei Hälften schneiden und wie ein Schmetterling ausbreiten. 6. Einen Energiebock auf der Erde verdichten.



7. Zwei Energiefäuste nach vorne und nach unten stoßen. 8. Energiefäden nach oben und zur Seite ziehen, zusammenführen und nach unten stoßen. 9. Energie vor dem Knie zerschneiden und wegtreten. 10. Zwei Kreise vor dem unteren Zentrum andrehen. 11. Ein Angebot von Herzen, das man nicht abschlagen kann. 12. Die Absicht schärfen und Schritt in die Stille.

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de