

## Inhalte Modul 2:

- Basis: Fünf Elemente der chinesischen Medizin
- Übungsfolge: bewegt
- Schwerpunkt: Bewegung in den Leitbahnen
- Richtung: Zirkulation
- Harmonisierung: Ausgleich von Leitbahnen und Organsystemen
- Inhalt: Zehn Übungen, für jedes Element zwei
- Aufbau: jeweils eine Qi bewegende und eine Qi ernährende Übung
- Besonderheit: sehr ausgewogen, flexibel einsetzbar