



# Gesundheitstipp

## Reshenfa – Übungen des warmen Körpers Figur 8 “Die goldene Kuh schüttelt den Kopf“

**Ausgangsstellung:** breite Grätsche; Zehen zeigen leicht nach außen; re Hand ist auf Brusthöhe und li Hand auf Bauchhöhe; Handflächen zeigen nach Innen; Gewicht in der Mitte

**Bewegung:** Ausatmen – Oberkörper nach re neigen; Gewicht auf das re Bein verlagern, Kniegelenk beugen; li Bein gestreckt; re Arm bewegt sich in einem Bogen nach oben außen und der li in einem Bogen nach unten außen; Einatmen – in die Ausgangsstellung zurück; Ausatmen – Bewegung nach li; Männer haben immer die li Hand immer Innen und die Frauen die re Hand;



**Dauer:** 20 Wiederholungen

**Wirkung:** stärkt das Nierenqi und den Rücken



*Es ist ein Unterschied, ob man den Weg nur kennt, oder ihn beschreitet!*  
*„Miguel de Unamuno“*

Rotholz 387 · A-6220 Buch in Tirol  
[Info@hpsteiner.at](mailto:Info@hpsteiner.at) · Tel: +43 / 676 / 612 95 62  
Weitere Infos unter [www.qigong-steiner.at](http://www.qigong-steiner.at)