



# Gesundheitstipp

November 2019

## Qi Gong: “Immunstärkende Übung ”

Alle UE können im Sitzen oder im Stehen (Beine geschlossen oder hüftbreit geöffnet) ausgeführt werden. Sie verwenden dabei die natürliche Bauchatmung und atmen (soweit es möglich ist) über die Nase ein und wieder aus.

- a.) mit der Daumeninnenkante (Daumenendglied Innenfalz) an der Nase (Übergang Nase zum Jochbein) entlang streichen;
  - Einatmen nach oben / Ausatmen nach unten - 1x 8 WH
- b.) mit den Zeigefingern in die Nasengrube drücken; kreisförmige Bewegungen
  - Von oben nach unten außen
  - Von unten nach oben außen
  - Jeweils 8 WH
- c.) Geschlossene Beine; die Daumeninnenkanten auf den Nasenflügeln auflegen
  - Einatmen: linkes Nasenloch zu drücken und Kopf nach links drehen
  - Ausatmen: beide Nasenflügel offen und Kopf zur Mitte zurückdrehen
  - Dann die ganze UE zur anderen Seite hin / 1x 8 WH

Dauer: 5 bis 15 min



*Man muss sein Leben aus dem Holz schnitzen, das man zur Verfügung hat!*  
„Theodor Strom“

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