



HEINZ PETER STEINER
sportwissenschaftlicher Berater und Personal Trainer



Gesundheitstipp

Jänner 2017

Qi Gong - “Übung zur Stärkung der Leber ”

Die Übung wird in stehender Position ausgeführt. Sie verwenden dabei die natürliche Bauchatmung und atmen (soweit es möglich ist) über die Nase ein und wieder aus.

Hüftbreiter Stand. Die rechte Hand auf Höhe der Leber und die linke Hand auf Höhe der Milz auf die Bauchdecke legen.

Beim Einatmen, die Fersen heben, in den Zehenspitzenstand gehen und die großen Zehen gegen den Boden drücken.

Beim Ausatmen, die Fersen absenken und dabei leicht in die Knie gehen

Dauer: 5 bis 15 min



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

Rofanstraße 22 · A-6212 Maurach am Achensee
Info@hpsteiner.at · Tel: +43 / 676 / 612 95 62
Weitere Infos unter <http://www.hpsteiner.at>