

Übung der Woche (34):

**Qigong, 8. Brokatübung:** „Siebenmal aus den Ballen hochsteigen und auf die Ferse fallen lassen, um die hundert Krankheiten zu vertreiben“



**Adlerstellung** einnehmen: Füße drei Finger breit auseinander, Haltung sonst wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung).

Ausatmen, dabei Hände hinter dem Rücken übereinander legen. Mit dem Einatmen die Fersen vom Boden lösen, die Hände nach unten ziehen und den Scheitel zur Decke ziehen.

Ausatmen und zurück sinken.

**4-8 Wiederholungen**



**Dieter Beh**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368  
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de  
www.rehaklinik-ueberruh.de