

# Inhalt

## 1. Was ist Qigong?

Wurzeln und Geschichte des Qigong .....	9
Qigong-Praxis heute .....	10
Prinzipien des Qigong .....	10

## 2. Qigong mit Kindern

Entwicklungsförderung durch Qigong .....	15
Kindgerechte Übungspraxis .....	17
Methodisches Vorgehen .....	27

## 3. Der kleine Maulwurf und sein Krönchen

Der kleine Maulwurf wird langsam wach .....	33
Wenn das Herz lächelt, schmilzt der Schnee .....	36
Der kleine Maulwurf durchstößt die Erde und erblickt das Licht .....	38
Der kleine Maulwurf schiebt die Erde weg und schafft sich Raum .....	41
Der kleine Maulwurf bekommt sein Krönchen .....	44
Der kleine Maulwurf putzt sich .....	47
Der kleine Maulwurf klopft seinen Pelz aus .....	50
Der kleine Maulwurf sammelt Kraft in seinem Bauch .....	54
Der kleine Maulwurf speichert seine Kraft .....	55

Der kleine Maulwurf lernt, sich zu schützen .....	56
Der kleine Maulwurf bedankt sich .....	57

## **4. Paul Pinguin**

<b>Paul Pinguin am Südpol</b> .....	61
Der Pinguin-Stand .....	61
Die Pinguine wärmen mit ihrer inneren Sonne die kalte Luft .....	62
Die Pinguinkinder schwimmen .....	63
Paul Pinguin sucht sein Mäntelchen .....	65
Paul Pinguin sammelt seine Kraft .....	68
<b>Die schöne Frühlingsblume</b> .....	69
Paul Pinguin läuft .....	69
Die Frühlingsblume entfaltet sich .....	70
„Nein – nein“ .....	73
Die Frühlingsblume fühlt mit Paul Pinguin .....	74
Paul Pinguin bedankt sich .....	75
<b>Die großen Laubbäume</b> .....	78
Paul Pinguin läuft .....	78
Die großen Laubbäume verbinden Erde und Himmel .....	78
„Nein – nein“ .....	80
Die großen Laubbäume fühlen mit Paul Pinguin .....	81
Paul bedankt sich .....	81
<b>Der starke Bär</b> .....	82
Paul Pinguin läuft .....	82
Der Bär schaut sich um .....	83

„Nein – nein“ .....	84
Der Bär fühlt mit Paul Pinguin .....	85
Paul bedankt sich .....	85
<b>Der erhabene Adler</b> .....	86
Paul Pinguin läuft .....	86
Der Adler stürzt sich auf die Beute .....	86
„Nein – nein“ .....	89
Der Adler fühlt mit Paul Pinguin .....	89
Paul bedankt sich .....	89
<b>Die bunte Wiese</b> .....	90
Paul Pinguin läuft .....	90
Auf der bunten Wiese .....	90
<b>Paul Pinguin im Textilladen</b> .....	92
Paul Pinguin läuft eilig .....	92
„Womit kann ich dienen?“ .....	92
Paul Pinguin probiert den Bademantel an .....	93
Darf es vielleicht ein Regenmantel sein? .....	96
Paul probiert den Regenmantel an .....	96
Paul probiert den Frack an .....	97
Paul bedankt sich .....	97
<b>Paul Pinguin kehrt in seine Heimat zurück</b> .....	98
Paul Pinguin läuft .....	98
Paul teilt seinen inneren Schatz mit allen .....	98
Alle Pinguine bedanken sich .....	99

## **5. Qigongübungen und -spiele für zwischendurch**

<b>Übungen zur Lockerung und energetischen Aktivierung</b> .....	101
Handgelenke kreisen .....	101
Blinkende Hände .....	102
Finger beugen .....	102
Die Fingertreppe .....	103
Die Qigong-Brille .....	104
Bewegliche Fußzehen .....	105
Die liegende Acht .....	105
Glühende Feuersteine .....	106
Der schwimmende Drache .....	107
Die Zauberfaust .....	110
<b>Spiele mit Bildkarten</b> .....	113
Mein rechter, rechter Platz ist frei .....	113
Meister QiGo .....	115
<b>Dank</b> .....	116
<b>Die Autorinnen</b> .....	117
<b>Zur beiliegenden CD</b> .....	120