

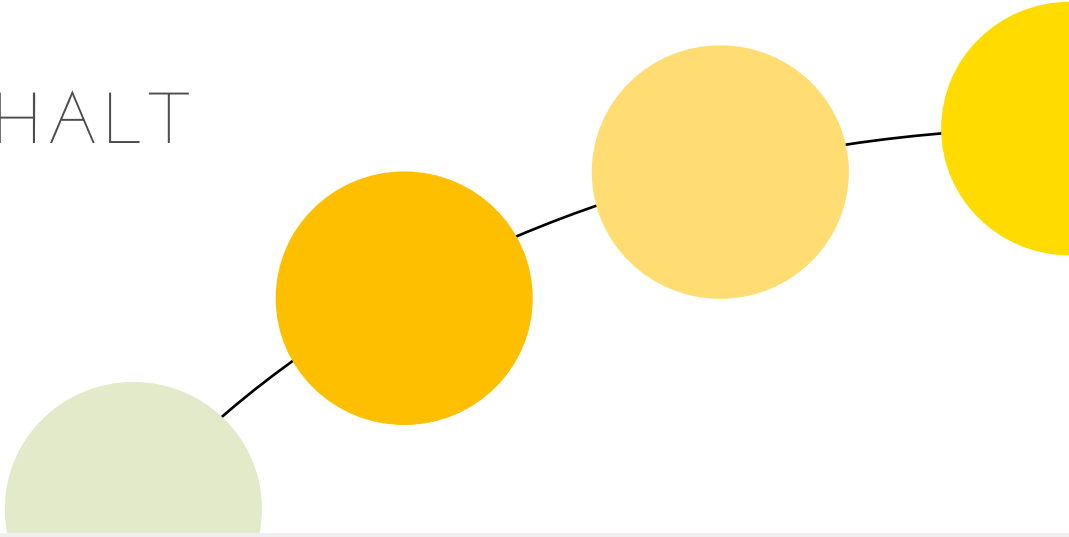
———— JOST SAUER ————

WIE NEUGEBOREN MIT MODERNER ———— TCM ————

Nutze die Energie des Qi, um in deinem
natürlichen Rhythmus zu leben und
deine Gesundheit zu stärken

riva

INHALT



EINFÜHRUNG 6

1. Gedeihen 13
Der Rhythmus
der Gesundheit

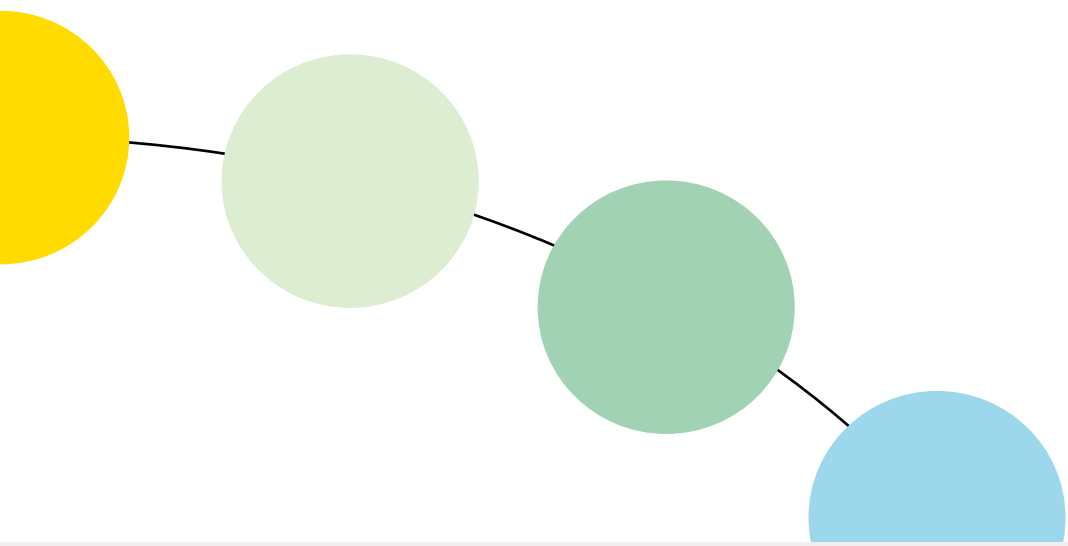
TEIL 1
SCHWUNG 27

2. Dickdarm 29
Das Alte raus,
das Neue rein

3. Magen 39
Make peace, not war

4. Milz 49
Dein Leben gestalten

5. Herz 59
Dein Reich regieren



13-21 UHR

TEIL 2 FLUG

69

6. Dünndarm 71
Richtige Entscheidungen treffen

7. Blase 83
Den Weg in Richtung Gesundheit wählen

8. Nieren 91
Die Fäden in der Hand halten

9. Perikard 101
Schutz für die Seele



21-5 UHR

TEIL 3 RUHE

113

10. Dreifacher Erwärmer 115
Mystische Reise

11. Gallenblase 123
Leistung auf höchstem Niveau

12. Leber 133
Der Weg zum Sieg

13. Lunge 143
Ehrenhaft handeln

Schluss 156

Register 157

Dank 160

Über den Autor 160