

# Inhalt

1. Einleitung 7
  2. Der Weg des K'ai Men 11
  3. Die Abschnitte des K'ai Men 20
  4. Die Chang Ming-Ernährung 36
  5. Atem ist Leben 42
  6. Hinweise für richtiges Üben 53
  7. Haltungen 60
  8. Bewegung mit Stille 69
  9. Meditation 150
  10. Das Heilen 155
- Über die »International Taoist Society« 158
- Register 159