

- 8 VORWORT
Brigitte Berger: Meister Seos »Dochang«
- 10 EINLEITUNG
Ein kleiner Glücksgarten stillt den Lebenshunger
- 14 GESUNDHEITSTRAINING –
EINE INVESTITION FÜRS LEBEN
Grundsätzliches zu den Übungen
- 16 DER BAMBUS:
BIEGSAM UND STABIL
Körper- und Meditationsübungen
- 28 WARUM ICH
TAEKWONDO-MEISTER WURDE
- 32 DAS REH:
SCHNELL UND KRÄFTIG
Muskelaufbauübungen

- 44 ERINNERUNGEN
AN MEINE JUGENDZEIT
- 46 DER OTTER:
STARK UND BEWEGLICH
Übungen mit dem Stock zur Verbesserung der
Organfunktionen und der Beweglichkeit,
vor allem des Schulterbereichs
- 56 VERZEIHEN ÜBEN
- 58 »VASOMOTOR«:
AUSGEGLICHEN UND LANGLEBIG
Training für die Gefäße, Stärkung der Muskeln und
Verbesserung der Zusammenarbeit von Gehirn, Nerven,
Muskeln, Sehnen und Gelenken

- 66 EINZELKIND MIT ZWEI BRÜDERN
- 70 DER BÄR:
WACHSAM UND REAKTIONSSCHNELL
Selbstverteidigungsübung
- 84 WENN DAS ESSEN NICHT AUSREICHT
UND BILDUNG VERBOTEN IST
- 86 DER DEMÜTIGE DRACHE:
AUSDAUERND, GESCHMEIDIG
UND BESCHEIDEN
Buddhistische Übung zur Stärkung
der körperlichen und geistigen Kraft
- 94 ABSCHIED UND ANKUNFT
- 98 MEIN NEUES LEBEN IN DEUTSCHLAND

- 104 DER KRANICH:
AUSGEGLICHEN UND RUHIG
Balanceübung für innere Ruhe und zur Verbesserung
von Gleichgewicht, Orientierungssinn und Raumgefühl
- 112 DANKBARKEIT, LIEBE
UND FREUNDSCHAFT
- 116 SE-YEON CHANG:
FRISCHE LUFT UND MEHR
- 120 LACHEN UND SINGEN – DIE BESTE
GESUNDHEITSMETHODE, DIE ICH KENNE
- 124 SCHLUSSWORT
- 127 DANKSAGUNG
- 128 IMPRESSUM