

**Benötigte Materialien für den Kurs: Die Öffnung des mittleren Dantian (Kai Zhong Dantian)**

Es sollten jeweils 250g der folgenden Kräuter und Früchte besorgt werden:

- Astragalus- oder Tragantwurzel (Huángqí - 黄芪) (Astragali radix)
- Jujube oder Rote chinesische Dattel (Da Hong Zao - 大红枣) (Ziziphus jujuba)
- Goji Beeren (Gǒuqǐzǐ - 枸杞子) (Lycii fructus)
- Crysanthemenblüten (wenn möglich als Knospe) (Júhuā - 菊花) (Chrysanthemi flos)
- Cistanche oder Wüstencistanchenkraut (Roucongong - 肉苁蓉) (Cistanchis herba)

Außerdem:

- Guasha Schaber + Guasha oder Massage Öl
- Massage-Schröpfkopf (aus Glas mit Gummiball)

**Bezugsquellen:** Internet, Amazon oder TCM Apotheken