

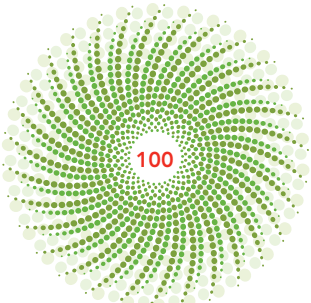
100 Days of Qigong

Empower Yourself ... Discover You Were Born a Healer

Master Lin has always said that when you practice Spring Forest Qigong 100 days in a row, you receive immense healing benefits and higher levels of wellness.

When you practice qigong every day, at the same time, your energy channels open automatically during that time — even when you miss a day. Use this chart to mark off each day that you practice. Master Lin recommends taking a break on days 50 and 100.

AE – Active Exercise SU – Small Universe

AE SU 1	AE SU 2	AE SU 3	AE SU 4	AE SU 5	AE SU 6	AE SU 7	AE SU 8	AE SU 9
AE SU 10	AE SU 11	AE SU 12	AE SU 13	AE SU 14	AE SU 15	AE SU 16	AE SU 17	AE SU 18
AE SU 19	AE SU 20	AE SU 21	AE SU 22	AE SU 23	AE SU 24	AE SU 25	AE SU 26	AE SU 27
AE SU 28	AE SU 29	AE SU 30	AE SU 31	AE SU 32	AE SU 33	AE SU 34	AE SU 35	AE SU 36
AE SU 37	AE SU 38	AE SU 39	AE SU 40	AE SU 41	AE SU 42	AE SU 43	AE SU 44	AE SU 45
AE SU 46	AE SU 47	AE SU 48	AE SU 49	50	AE SU 51	AE SU 52	AE SU 53	AE SU 54
AE SU 55	AE SU 56	AE SU 57	AE SU 58	AE SU 59	AE SU 60	AE SU 61	AE SU 62	AE SU 63
AE SU 64	AE SU 65	AE SU 66	AE SU 67	AE SU 68	AE SU 69	AE SU 70	AE SU 71	AE SU 72
AE SU 73	AE SU 74	AE SU 75	AE SU 76	AE SU 77	AE SU 78	AE SU 79	AE SU 80	AE SU 81
AE SU 82	AE SU 83	AE SU 84	AE SU 85	AE SU 86	AE SU 87			
AE SU 88	AE SU 89	AE SU 90	AE SU 91	AE SU 92	AE SU 93			
AE SU 94	AE SU 95	AE SU 96	AE SU 97	AE SU 98	AE SU 99			