

(Download) Qi Gong. Körperliche Fitness für glückliche Menschen

Qi Gong. Körperliche Fitness für glückliche Menschen

Von Yves Requena

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #1076853 in BcherVerffentlicht am: 2006-03-01 Abmessungen: 9.25 x .67b x 7.76l, Einband: Taschenbuch 144 Seiten | File size: 75.Mb

Von Yves Requena : Qi Gong. Körperliche Fitness für glückliche Menschen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Qi Gong. Körperliche Fitness für glückliche Menschen:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine Bereicherung für bungsstunden Von Beate Volk Für mich als Qigong Übungsleiterin eine fachliche Bereicherung. Es ist sehr verständlich geschrieben. Ich nehme es sehr gerne zur Unterstützung im Seminar.

Kurzbeschreibung Dieses Buch erklärt, weshalb diese Gymnastik, die auf alten chinesischen Traditionen basiert, für all diejenigen ideal ist, die Vitalität und ein langes, glückliches Leben anstreben. Für wen? Für jeden, ganz gleich welchen Alters (Kinder, Erwachsene oder Senioren), für den Beruf, die Freizeit Wie? Indem unsere 'Basisenergie', die jeden Tag aufgrund von Sorgen, Arbeit, Emotionen, Umwelterschmutzung, körperlicher Aktivitäten usw. etwas mehr erschöpft wird, auf uerst effektive Weise neu aufgetankt wird. Was ist das? Eine einfache Technik, bei der Körperbewegungen mit

Atemtechniken und Konzentration kombiniert werden. Sie ist kinderleicht zu praktizieren und zahlt in China zu den 'Kulturschätzen'. Die Wirkungen? Indem das Qi Gong unsere Lebenskraft wiederherstellt, hält es den Körper gesund und fit. Schlagen Sie dieses Buch auf und entdecken Sie, wie das Qi Gong Sie dabei unterstützen kann, Ihren Alltag besser zu meistern, bei der Arbeit mehr zu leisten, kreativer zu sein, Ihre Gesundheit zu stärken, Ihre Figur zu verändern, Ihre Sinne zu wecken. Der Autor und weitere Mitwirkende Yves Requena hat sich auf die chinesische Medizin spezialisiert. Er ist Autor sowie internationaler Referent und ist über Europa hinaus bis in die Vereinigten Staaten und nach Lateinamerika bekannt. Seine Werke wurden bereits in mehrere Sprachen übersetzt, so z. B. die beiden Referenztitel Wohlfühl-Ratgeber nach den Prinzipien der chinesischen Medizin und Auf den Spuren des Qi Gong. 1975 hat er die Methode veröffentlicht, wie man durch eine einzige Akupunkturbehandlung zum Nichtraucher wird.