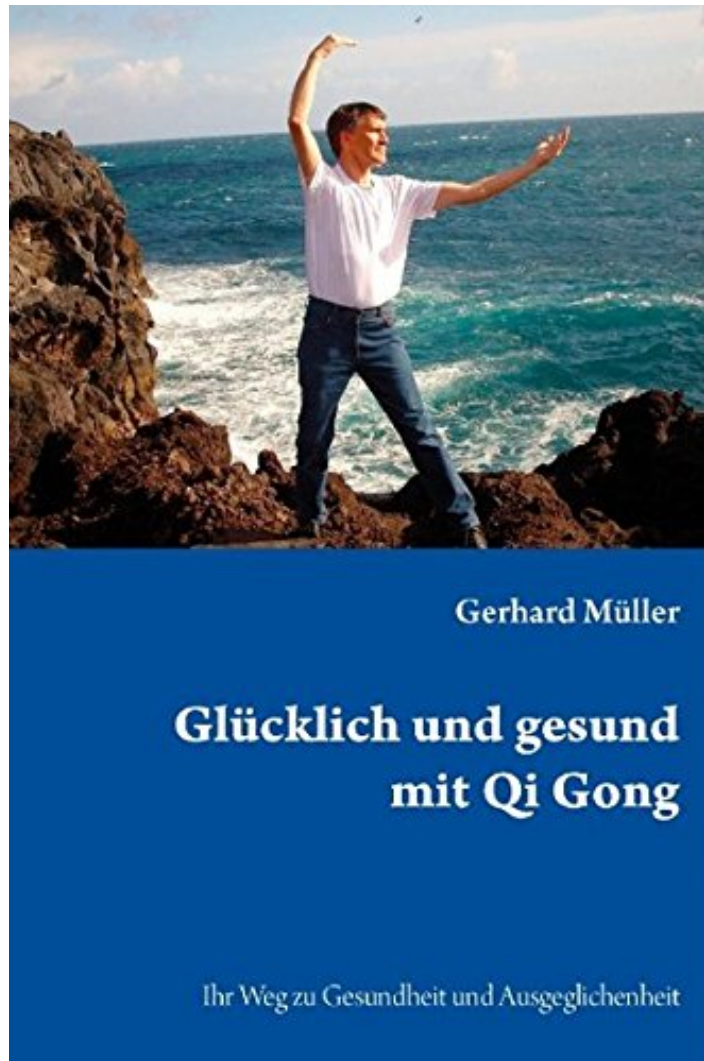


(Get free) Glücklich und gesund mit Qi Gong: Ihr Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit

Glücklich und gesund mit Qi Gong: Ihr Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit

Von Gerhard Müller

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #910460 in BcherVerffentlicht am: 2012-03-23Abmessungen: 8.27 x .43b x 5.83l, Einband: Taschenbuch180 Seiten | File size: 63.Mb

Von Gerhard Müller : Glücklich und gesund mit Qi Gong: Ihr Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glücklich und gesund mit Qi Gong: Ihr Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch mit vielen InformationenVon Kaetzchen71Ein schnes Buch, mit vielen Informationen ber Qi Gong, dazu gibt es auch bebilderte bungen. Desweiteren ist die traditionelle chinesische Medizin mit allen Wandlungsphasen beschrieben und zu jeder Wandlungsphase gibt es eine passende bungsmeditation. Es gibt Tips fr die Anwendung am Arbeitsplatz

und es wird beschrieben wie man die körpereigenen Heilkräfte aktivieren kann. Das Buch ist schön gestaltet und ist gut zu lesen. Die vielen Übungen sind ausführlich beschrieben und somit gut nachzuvollziehen. Ich kann das Buch nur weiterempfehlen!!! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert Von Moni Dieses Buch enthält nicht nur Qi Gong Übungen sondern auch viele andere Anregungen um gesund und ausgeglichen zu werden. Besonders gut gefallen mir die zahlreichen Bilder und die schönen Übungen die sich in den Alltag einbauen lassen, wie z.B. das Finger Qi Gong. Sehr schön finde ich auch, da der Autor über eigene Erfahrungen berichtet, wie er sich selbst von Rückenschmerzen heilte. Die meisten Menschen haben wohl darunter zu leiden, deshalb denke ich, dass die Übungen wenn sie regelmäßig angewendet werden wirklich vielversprechend sind. Sehr empfehlenswert. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich Von Sigrid Tretthahn Ich bin gerade dabei einige Übungen in mein Leben und in meinen Alltag einzubauen. Es ist für mich sehr gut verständlich und die Übungen, die ich bis jetzt gemacht habe, haben mir sehr viel gebracht. Ich bin sehr zufrieden mit dem Buch und würde es nicht mehr hergeben wollen. Es ist ein ganz toller Ratgeber und Lebensbegleiter geworden.

Kurzbeschreibung Nach Ansicht der alten chinesischen Meister wird jeder Mensch mit einem gewissen Potential an Lebensenergie geboren. Dieses Grundkapital an Qi ist ein wertvoller Schatz, den es zu bewahren gilt. Stress, schlechte Nahrung, zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf und Entspannung, erschöpfen unser Kapital an Lebensenergie vorzeitig. Die Folgen unserer ungesunden Lebensführung sind vielfältig, angefangen von einem einfachen Unwohlsein, über Erschpfungszustände, hin zu chronischen Krankheiten und vorzeitigem Tod. Qi Gong ist eine einfach zu erlernende Technik, um diese Energiedefizite auszugleichen. Die Anleitungen in diesem Buch führen Sie hin zu einer gesunden und bewussten Lebensführung, welche es Ihnen gestattet, bis ins hohe Alter gesund und glücklich zu sein.