



Frank Adam

Qi Gong

Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken. Bewegung, Meditation, Atmung

Länger, gesünder und glücklicher leben mit Qi Gong!

Die Achtsamkeitsübungen und Meditationen des Qi Gong helfen dabei, die innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und Stress abzubauen. Das Buch begeistert auch unerfahrene Qi-Gong-Interessierte mit klaren Schritt-für-Schritt-Fotos und Anleitungen. Die uralte Technik des Qi Gong eignet sich für jeden Menschen ganz gleich welchen Alters.

Qi Gong auf einen Blick:

- Leben im Einklang des Qi durch Bewegung, Atmung und Meditation
- Qi-Gong-Übungen steigern Vitalität und Flexibilität, verlangsamen den Alterungsprozess und erweitern das spirituelle Bewusstsein
- Perfekt fürs Üben und Festigen der Qi-Gong-Praxis zuhause: Alle Übungen werden Schritt für Schritt anschaulich erklärt
- Qi Gong ist von der WHO anerkannt und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und für jedes Alter geeignet



Mit dem Energiefluss Stress abbauen:

Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen werden beim Qi Gong Blockaden in den Energiebahnen des Körpers gelöst, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. So kann Krankheiten, Stress und Müdigkeit vorgebeugt werden. Nach einer kurzen Vorstellung der Geschichte und Hintergründe von Qi Gong widmet sich der Autor im Praxisteil ausführlich und anschaulich den 16 Grundübungen. Alle Techniken, Meditationen und Achtsamkeitsübungen lassen sich leicht zuhause umsetzen.

Qi-Gong-Experte und -Lehrer Frank Adam nimmt Leser*innen mit auf die Reise der Energie, zu einem längeren, gesunden und glücklichen Leben.

Frank Adam

Qi Gong

Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken. Bewegung, Meditation, Atmung

ISBN 978-3-8310-4669-0

192 Seiten, 205 x 250 mm

Mit farbigen Fotos

€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)