



Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia)

Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack

 **Download**

 **Online Lesen**

Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack

 [Download Qigong \(mit Audio-CD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

 [Online Lesen Qigong \(mit Audio-CD\) \(GU Multimedia\) ...pdf](#)

Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia)

Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack

Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack

Downloaden und kostenlos lesen Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Entspannt, gelassen und hellwach Qigong - dieser GU-Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper mit sanften Bewegungen **lockern** und den **Geist zur Ruhe bringen** können. Sie werden sich **entspannt** fühlen und gleichzeitig **voller Energie**. Daneben verbessert Qigong die Körperhaltung und hilft, zahlreiche Beschwerden von Körper und Seele zu lindern. Sie finden viele Übungen, die auch in Kursen gelehrt werden - wie zum Beispiel die **Acht Brokate** -, aber auch unbekanntere, die neugierig machen. Neben der äußeren Form der Übungen erlernen Sie zahlreiche Vorstellungsbilder - sie helfen auch Einsteigern, die wohltuende Wirkung des Qigong sehr schnell erleben zu können. Die CD bietet zwei in sich abgeschlossene Übungseinheiten sowie weitere **Übungen zum Kombinieren**, so dass auch Fortgeschrittenen nicht langweilig wird. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Petra Hinterthür, Jahrgang 1948, ist Qigong-Lehrerin/-Ausbilderin in ihrem eigenen Zentrum in Hamburg, für die Deutsche Qigong-Gesellschaft und die Chan Mi Gong Gesellschaft. Außerdem Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit eigener Praxis in Hamburg und Kalligraphie-Künstlerin. Durch ihre langen Aufenthalte in Asien (10 Jahre in Hongkong, 2 ½ Jahre in Tokio) hat sie einen tiefen Einblick in die fernöstliche Kultur bekommen. Sie praktiziert Qigong seit 1983, unterrichtet seit 1991 und gilt als eine der renommiertesten Qigong-Lehrerinnen in Deutschland.

Download and Read Online Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack
#UOTSHDKWI9F

Lesen Sie Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack für online ebook Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack Bücher online zu lesen. Online Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack ebook PDF herunterladen Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack Doc Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack Mobipocket Qigong (mit Audio-CD) (GU Multimedia) von Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack EPub