



## Der Weg des Meisters

By Christopher Po Minar

Anaconda Verlag Jan 2018, 2018. Buch. Condition: Neu. Neuware - Der Autor stellt in diesem Ratgeber die vielen Wege der traditionellen chinesischen Medizin und des Qigong für ein gesundes und entspanntes Leben vor. Mit vielen Übungen und reich bebildert. Fernöstliche Heil- und Lebenskunst haben sich im westlichen Kulturkreis längst als anerkannte Ergänzung zur Schulmedizin etabliert. In diesem Buch stellt der Autor die Grundlagen der TCM vor und lehrt, wie wir uns die geheime Kraft des Qi zunutze machen können: Ausgewählte Qigong-Übungen mindern Stress, Rückenschmerzen oder Migräne und fördern Vitalität und Lebenskraft. Für Ruhe und Entspannung im Alltag sorgen passende Atemübungen und Selbstakupressur. Außerdem erfahren Sie allerlei Wissenswertes zur chinesischen Ernährungslehre, zu Feng Shui, Spiritualität, Kultur und Philosophie. 224 pp. Deutsch.



READ ONLINE  
[ 5.75 MB ]

### Reviews

*A top quality ebook and the font used was fascinating to read through. It is written in easy terms and not confusing. Its been written in an remarkably easy way in fact it is simply after i finished reading through this publication through which actually altered me, alter the way i believe.*

-- **Roberto Block**

*The ebook is fantastic and great. I am quite late in start reading this one, but better then never. I am just effortlessly could possibly get a enjoyment of looking at a created ebook.*

-- **Mr. Kevin Herzog**