



Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch

Hong Li Yuan

Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch Hong Li Yuan

 [Download Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper un ...pdf](#)

 [Online lesen Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch Hong Li Yuan

152 Seiten

Kurzbeschreibung

Wer frühmorgens in China in einen Park geht, sieht eine Vielzahl von Menschen, die sanfte, fließende Bewegungen ausführen. Diese jahrtausendealte Tradition des "Schattenboxens" hat sich bis in die heutige Zeit bewahrt. Und das hat einen Grund. Tai Chi Chuan war ursprünglich eine Kampfsportart, die aus Energiearbeit besteht.

Der Übende lernt, seine innere Energie wahrzunehmen und sie mit Energie von außen zu verbinden. Die Übungen verstärken das Selbstvertrauen und die innere Kraft. Sie verleihen ein strahlendes, junges Aussehen und eine innere heitere Gelassenheit, Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hong Li Yuan, 1957 in Schanghai geboren, studierte chinesische und europäische Literatur und ist ein bekannter Tai-Chi- und Qi-Gong-Meister. Bereits mit dreizehn Jahren lernte er Qi-Gong und kurze Zeit später Tai-Chi. Er verbrachte viele Jahre in einem Kloster in West-China und war Vorstandsmitglied der Tai-Chi- und Qi-Gong-Gesellschaft Schanghai. 1992 kam er nach Deutschland und unterrichtet darüber hinaus auch in der Schweiz und Österreich Tai Chi und Qi Gong. Seit 1999 hat er eine eigene Schule in Stuttgart. Hong Li Yuan ist Mitglied im Internationalen Qi-Gong-Ärzteverband.

Download and Read Online Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch Hong Li Yuan #2ZLKPIU4S5N

Lesen Sie Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan für online ebook Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan 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 Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan Bücher online zu lesen. Online Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan ebook PDF herunterladen Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan Doc Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan Mobipocket Tai Chi Chuan: Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch von Hong Li Yuan EPub