



Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist



Download



Online Lesen

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

Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist

Jumin Chen

Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist Jumin Chen

 [Download Yiquan - Der Weg zur Gesundheit \(Buch + DVD\): So ...pdf](#)

 [Online lesen Yiquan - Der Weg zur Gesundheit \(Buch + DVD\): S ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist Jumin Chen

157 Seiten

Kurzbeschreibung

Yiquan (sprich: i-chüen) bedeutet „Geist-Kampfkunst“ und ist eine Innere Kampfkunst sowie ein effizientes System zur Gesundheitspflege. Der wesentlichste Aspekt im Training ist die Schulung und Kultivierung des Geistes und der inneren Kraft. So gelangen Sie zu tiefer Ruhe und starker Vitalität – Sie lernen wieder unmittelbar, kraftvoll und spontan zu agieren. Der bekannte Qigong-Meister Jumin Chen praktiziert sein Programm seit Jahren im gesamten deutschen Sprachraum und legt dieses nun erstmals als Buch vor. Im Mittelpunkt steht die praktische Umsetzung, damit Sie Ihren Körper wieder als energiegeladen und gesund wahrnehmen. Die Übungen sind angenehm, einfach und effektiv. Man kann sie im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen durchführen und sie lassen sich leicht in Ihren Alltag einbauen. Sie werden schnell erkennen, wie Sie Ihre innere Kraft entwickeln und sich fit und gesund fühlen.

Download and Read Online Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist Jumin Chen #7O1WS09A5MZ

Lesen Sie Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen für online ebookYiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen 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 Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen Bücher online zu lesen.Online Yiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen ebook PDF herunterladenYiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen DocYiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen MobipocketYiquan - Der Weg zur Gesundheit (Buch + DVD): So trainieren Sie Körper und Geist von Jumin Chen EPub