



TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining



Download



Online Lesen

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

TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining

Achim Eckert

TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining Achim Eckert

 [Download TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwi ...pdf](#)

 [Online lesen TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsent ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining Achim Eckert

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Die chinesische Philosophie des Taoismus betrachtet Körper und als Einheit. Daher verändern sich Denken, Verhalten und emotionale Reaktionsmöglichkeiten, wenn wir den Körper trainieren und ihm andauerndes Wohlfühl verschaffen – und umgekehrt.

Jedes Organ und jeder Muskel haben psychologische Funktionen; wenn das Organ vitaler ist, verbessern sich auch die ihm zugeordneten emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten.

Über die Auflösung von tiefsitzenden Verspannungen und die Korrektur von Fehlhaltungen erhält jeder Körper in seinem natürlichen Rahmen eine neue und schönere Form. Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie selektiv und zeitsparend arbeitet und rasche Erfolge zeigt.

Das Buch stellt die Zusammenhänge zwischen Muskelaufbau, Körperarbeit und Psyche genau dar und gibt unter anderem Antwort auf folgende Fragen: Wie wirkt sich das Training einzelner Muskeln auf meine Psyche aus? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Körperhaltung und Charakter? Wie kann ein individuell zugeschnittenes Fitness-Training meine Persönlichkeit beeinflussen? Welches Fitness-Programm und welche Sportarten passen zu mir und meinem Charakter? Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr.med. Achim Eckert ist Begründer des Tao Trainings. Er wurde am Colombo Institut in Sri Lanka in traditioneller und moderner chinesischer Medizin ausgebildet und lernte in Indien Zen-Shiatsu, Namikoshi-Shiatsu, Meditation, moderne und intuitive Massage sowie moderne chinesische Medizin. Er lebt in Wien und arbeitet als Ausbilder und Kursleiter in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Download and Read Online TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining Achim Eckert #HZGT0LKENUJ

Lesen Sie TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert für online ebook TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert Kostenlose PDF downloaden, 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 TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert Bücher online zu lesen. Online TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert ebook PDF herunterladen TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert Doc TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert Mobipocket TAO Training: Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining von Achim Eckert EPub