



## T'ai Chi für Dummies, Sonderausgabe

By Iknoian, Therese / Fuentes, Manny

Condition: New. Publisher/Verlag: Wiley-VCH Dummies | Fernöstliche Entspannung für Körper und Seele! | Sie möchten Stress abbauen und Ihren Körper kräftigen und beweglicher machen? Dann probieren Sie es mit T'ai Chi! Durch die langsamen Bewegungen und die Atem- und Meditationstechniken aus "T'ai Chi für Dummies" fühlen Sie sich im Nu wieder rundum fit - und bleiben gelassen. | Ruhe, Gelassenheit, Ausgeglichenheit - Wer wünscht sich das nicht? Lassen Sie sich von Therese Iknoian die sanften Bewegungen und Meditationen von T'ai Chi zeigen und Sie werden merken, wie gut sie Ihnen tun. In zahlreichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit vielen Abbildungen lernen Sie die Grundübungen von T'ai Chi und Qigong kennen. Außerdem finden Sie in diesem Buch interessantes Hintergrundwissen über die fernöstliche Weisheit und Philosophie sowie jede Menge konkrete Tipps, wie Sie T'ai Chi in Ihren Alltag integrieren können. | Format: Paperback | 463 gr | 357 pp.



READ ONLINE  
[ 3.84 MB ]

### Reviews

*Totally one of the better publication I have actually read through. It really is rally fascinating through studying time period. Its been printed in an extremely simple way and is particularly just following i finished reading through this ebook in which basically modified me, modify the way i think.*

-- Mrs. Maudie Weimann

*An exceptional ebook along with the typeface applied was intriguing to read. It is definitely simplistic but unexpected situations within the fifty percent of the publication. You are going to like just how the writer publish this pdf.*

-- Adeline O'Kon