



Leseprobe

Bernadett Gera

Die heilende Kraft des stillen Stehens

Blockaden lösen,
Beweglichkeit fördern,
Körperbewusstsein steigern
- In Balance mit der
chinesischen Stehmeditation

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 13. April 2021

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Körper und Geist ins Lot bringen dank traditionellem chinesischem Heilwissen

Die traditionelle chinesische Stehmeditation Zhan Zhuang, die unter dem Namen »Stehen wie ein Baum« bekannt ist, besticht sowohl durch ihre einfache Anwendung als auch durch ihre vielseitige Wirksamkeit. Durch die vorgestellten, scheinbar bewegungslosen Stellungen wird der ganze Körper auf sanfte Weise neu justiert. Die Körperwahrnehmung wird geschult und die natürliche Beweglichkeit und Elastizität gefördert. Kleinste, tiefsitzende Verspannungen und Blockaden können in kürzester Zeit gelöst werden, sodass eine Harmonie, Ausgeglichenheit und Entspannung auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene gefördert und gestärkt wird. Entdecken auch Sie dieses Juwel aus der Schatzkiste alten chinesischen Heilwissens für innere und äußere Harmonie und Gesundheit.



Autor

Bernadett Gera

Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera wurde schon von Kindesbeinen an von ihrem Vater in die Kunst der Akupressur, die östlichen Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeführt. Später erweiterte sie ihr Wissen über die Förderung der Selbstheilungskräfte durch zusätzliche Ausbildungen in verschiedenen Qigong-Arten, Atemheilkunde, Kräuterheilkunde und Meditationstechniken. Seit 2010 hält sie Seminare und Vorträge und arbeitet mit Ärzten, Heilpraktikern und Beratungsstellen zusammen. Sie ist die Autorin zahlreicher Qigong-Bücher beim Irisiana Verlag.