

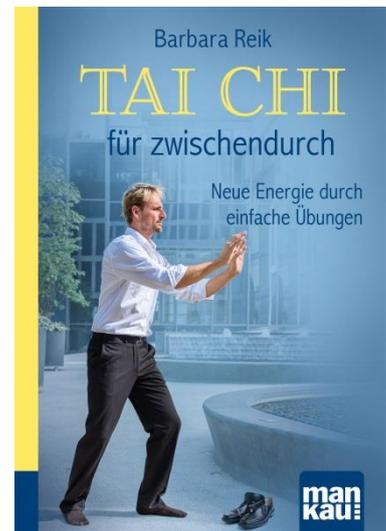
Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch

Neue Energie durch einfache Übungen

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Aufl. 23. Jan. 2017
Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 S., 11,5 x 16,5 cm, WG 1 462
8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-377-2



Zum Buch:

Tai Chi und Qi Gong – kraftvoll und ausgeglichen durch den Alltag

Beruflicher Dauerstress und die täglichen Anforderungen rauben Ihnen die Kraft, und die Energie reicht manchmal nicht für den ganzen Tag? „Tai Chi für zwischendurch“ ist ein wirkungsvolles und leicht umsetzbares Entspannungsprogramm, das auch Vielbeschäftigte täglich in ihren hektischen Alltag integrieren können – um mit neuer Kraft den Anforderungen gewachsen zu sein.

Tai Chi ist eine altbewährte, aus der chinesischen Kampfkunst hervorgegangene Trainingsmethode; sie fördert Ausdauer und Beweglichkeit sowie Gleichgewicht und Koordination. Außerdem stärken die Übungen Ihr Immunsystem, lindern Herz-Kreislauf-Beschwerden, helfen bei Angstzuständen und lindern Stressfolgen.

Qi Gong stärkt Sie innerlich und äußerlich. Sie werden ruhiger, konzentrierter und fühlen sich zugleich leicht und beschwingt. Die Regeneration des Körpers wird angeregt, damit die Lebensenergie wieder fließen kann.

Dieser Ratgeber vereint in einzigartiger Weise die Prinzipien des Tai Chi und des Qi Gong. Nach einer Einführung in die richtige Atemtechnik und Vorbereitung können Sie aus einem umfassenden Übungsprogramm wählen, von einfachen Vor- und Basisübungen bis hin zu komplexeren Sequenzen. Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen führen Sie zielsicher durch die Übungen; zahlreiche Fotos machen die Bewegungsabläufe auf einen Blick nachvollziehbar und helfen, häufige Trainingsfehler zu vermeiden.

Zur Autorin:

Barbara Reik ist selbstständige Tai Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin. Ihre Ausbildungen absolvierte sie u. a. bei Volker Jung (Tai Chi) und Prof. Sui Qing Bo (Qi Gong) – ergänzt durch zahlreiche Seminare in Deutschland, Österreich, der Schweiz und China. Als staatlich geprüfte Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit und Reha-Sport und DTB-Ausbilderin unterrichtet sie in Vereinen, Fitness-Studios, Sport- und Ganztagschulen, Kliniken, Konzernen, Altersheimen, Institutionen für Menschen mit Behinderungen, in Fernsehproduktionen und auf Kongressen. Durch ihre kreative Art zu unterrichten, zum Beispiel mit Elementen aus dem Theater oder der Meditation, sowie zahlreiche Seminare und Workshops ist Barbara Reik einem großen Publikum bekannt geworden. Ihren reichen Erfahrungsschatz gibt sie in Fachartikeln sowie ihren Ratgeber-Büchern „Tai Chi für Kinder“, „Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft“ und „Sicher als Frau“ weiter.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de