



Leseprobe

Elfi Hoffmann

Qigong, die universelle 18-fache Methode - Personal Training + DVD. Die weltweit populärste Übungsfolge. Sehr einfach und sehr wirksam. Ideal auch für Kinder und Senioren
Stärkt Herz & Kreislauf, das Immunsystem, Muskeln, Bänder und Gelenke

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 22. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Elfi Hoffmann, erfahrene Bewegungstherapeutin, erklärt Schritt für Schritt die weltweit populärste Übungsfolge des Qigong, die universelle 18-fache Methode. Mit der sanften, aber hocheffektiven Bewegungslehre werden Herz und Kreislauf, das Immunsystem, die Muskeln, Bänder und Gelenke gestärkt. Das Üben mit dem Qi unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers, beruhigt den Geist und stabilisiert die innere und äußere Haltung.

Autor

Elfi Hoffmann

Elfi Hoffmann ist Bewegungstherapeutin und unterrichtet seit 1985 Körper- und Bewegungsbildung. Ihre Faszination an Bewegungsprozessen führte sie zur Tanztherapie

ELFIE HOFFMANN

QIGONG

Bassermann

