



**Frank Adam**

## **Qi Gong**

### **Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken. Bewegung, Meditation, Atmung**

Qi-Gong-Experte und Lehrer Frank Adam nimmt in seinem Buch „Qi Gong“ mit auf eine Reise der Energie zu einem längeren und gesünderen Leben. Mit Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditationen, die dabei helfen, die innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und Stress abzubauen.

Das Buch ist in drei Abschnitte unterteilt und beginnt mit der Geschichte und den Hintergründen rund um Qi-Gong und beantwortet Fragen zum Qi, welches für die Lebensenergie steht. Im nächsten Teil wird die Praxis des Qi-Gongs ausführlich beleuchtet und 16 Grundübungen anschaulich vorgestellt. Abschließend wird veranschaulicht, wie sich Qi-Gong im Alltag und im eigenen Leben anwenden lässt mittels Übungen, Meditationen, Ernährungs- und Lebensführungstipps – alles im Rhythmus der chinesischen Organuhr.



Durch anschauliche Schritt-für-Schritt Anleitungen der Übungen werden auch unerfahrene Qi-Gong-Interessierte mitgenommen und inspiriert, die Praxis in den Alltag zu integrieren und das Qi im Körper zum Fließen zu bringen. Darüber hinaus ist Qi-Gong von der WHO anerkannt und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und für jedes Alter geeignet.

**Frank Adam**

## **Qi Gong**

### **Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken. Bewegung, Meditation, Atmung**

ISBN 978-3-8310-4669-0  
192 Seiten, 203 x 248 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**