



TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

**TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur
und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme**

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

 [Download TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die ...pdf](#)

 [Online lesen TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch d ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

190 Seiten

Pressestimmen

'TCM für jeden Tag' von Prof. Li WU bietet für den interessierten Laien eine Fülle von Übungen und Rezepten. Ob man seine Ernährung auf TCM umstellen möchte, oder Akupressur und Massagen für den Hausgebrauch üben möchte; ob als komplexes Tages- oder Wochenprogramm oder als Einzelanwendung, mit 'TCM für jeden Tag' wird eine sehr gute Einstiegshilfe gegeben. Und auch wer basierend auf einem fundierten Grundwissen neue Anregungen sucht, kann hier kleine Highlights finden. (Stiftung Gesundheit, 2.10.2014) Kurzbeschreibung

Im Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht die Anregung der Lebensenergie Qi. Demnach liegt jeder Beschwerde, ob körperlicher oder seelischer Natur, eine Störung des harmonischen Verhältnisses zwischen den Polen Yin und Yang zugrunde. Bei der Behandlung geht es daher stets darum, das aus dem Lot geratene Gleichgewicht wiederherzustellen, um so den Fluss der Lebensenergie Qi anzuregen und die Selbstheilungsfunktionen des Körpers zu wecken. Die Heilmethoden der TCM sind vielfältig: Akupressur, Heilrezepte und chinesische Tees, Kräutermanagement, Bewegungs- und Meditationenübungen, Massagen zur Anregung des Qi-Flusses und eine genussvolle, ausgewogene Ernährungsweise all diese Verfahren helfen dabei, Alltagsbeschwerden zu lindern und die Gesundheit zu erhalten. Nach einer Einführung in die Grundlagen der TCM widmen sich einzelne Tagesprogramme für alle sieben Wochentage jeweils einem Bereich des Körpers. Sie geben konkrete Anleitungen, diesem mit den verschiedenen TCM-Heilverfahren gezielt etwas Gutes zu tun und zu einem besseren Allgemeinbefinden zu gelangen. Ein wirkungsvolles und leicht umsetzbares Heil- und Entspannungsprogramm, das auch Vielbeschäftigte mit täglich nur fünf bis zehn Minuten in ihren hektischen Alltag integrieren können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Li Wu, geboren 1966, ist Doktor der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In Deutschland ist er als Heilpraktiker zugelassen und betreibt mit großem Erfolg eine Naturheilpraxis in München. Seine außergewöhnliche Begabung wurde schon früh erkannt und ließ ihm die Ausbildung am weltberühmten Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan zuteilwerden, die er dann später mit einem Medizinstudium an der Universität Peking fortsetzte. In Deutschland studierte Li Wu Psychologie und Germanistik an der Universität in Passau. Dr. Li Wu ist zudem Qi-Gong-Meister, Professor für TCM an der Universität Yunnan und Professor für Ost-West-Medizin an der Universität in San Francisco; außerdem leitet er das Naturheilkundliche Forschungsinstitut München und ist Vorstandsmitglied des Naturwissenschaftlichen Forschungsverbandes China und des chinesischen Huang Han Medizinverbandes. Von Li Wu sind u. a. die Bücher "Das Buch der Chinesischen Heilkunst", "Heiltees für Körper, Geist und Seele", "Die Organuhr" und "Gesunder Schlaf mit TCM" erschienen.

Download and Read Online TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu #EWZY1P0A4RD

Lesen Sie TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu für online ebookTCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu Bücher online zu lesen. Online TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu ebook PDF herunterladenTCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu DocTCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu MobipocketTCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme von Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu EPub