



Presseinformation

Wilhelm Mertens/ Helmut Oberlack

Qigong

Lust zum Üben

80 Seiten, ca. 90 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappbroschur mit Übungs-CD

Preis: 16,99 €(D) / 17,50 €(A) /29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1995-7

Erscheinungstermin: Februar 2010



Mehr Energie für Körper und Geist

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Die positiven Effekte für Körper und Geist sind zahlreich und vielfältig. Über die allgemein wohltuende Wirkung hinaus hat Qigong schon vielen Menschen aller Altersgruppen Linderung bei körperlichen Beschwerden gebracht, wie Kopf- oder Gliederschmerzen, Verspannungen oder Schlafstörungen. Kein Wunder, dass sich diese Bewegungskunst inzwischen zu einer der beliebtesten fernöstlichen Übungsmethoden entwickelt hat. Anschaulich und leicht nachvollziehbar führt der Ratgeber **Qigong** in das Thema ein und bietet eine Reihe von Übungen für den Kurs daheim.

Qigong hat eine über 2000-jährige Tradition, in der sich zahlreiche Übungen entwickelt haben. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die drei Säulen. Das renommierte Autorenduo Mertens und Oberlack hat eine abwechslungsreiche Mischung zum Wohlfühlen, Entspannen und Kräftigen zusammengestellt: Einstimmend bereiten Lockerungen Körper und Geist vor. Der Hauptteil zeigt mit den „Acht Brokaten“ eine traditionelle Qigong-Reihe, die das Zusammenspiel verschiedener Körperregionen anspricht und den Körper in sich ausbalanciert. Mit Übungen aus dem Taiji-Qigong werden anschließend der Bewegungsfluss und die Koordination geschult. Das Kapitel „Sammeln und Bewahren“ schließt den Praxisteil ab: Die Übungen helfen, die gemachten Erfahrungen zu festigen und die gewonnene Energie mit in den Alltag zu nehmen.

Der GU Ratgeber bietet eine abwechslungsreiche Mischung an Übungen, die sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene spannend sind. Detaillierte Übungsfotos, zahlreiche Vorstellungsbilder sowie die beiliegende CD machen die Praxis zuhause einfach. Die CD enthält zwei in sich geschlossene Übungseinheiten, aber auch eine Reihe von Übungen zum freien Kombinieren.

Wilhelm Mertens lehrt in seiner eigenen Schule in Hamburg Taijiquan und Qigong. Der Bio-Ingenieur und Sozialpädagoge absolvierte seine Ausbildungen in den fernöstlichen Übungsmethoden vor über 20 Jahren und gilt heute als einer der erfahrensten und profiliertesten Qigong-Lehrer im deutschsprachigen Raum.

Helmut Oberlack ist staatliche examinierter Sportlehrer und unterrichtet seit 1985 Taijiquan, seit 1992 auch Qigong. Gemeinsam mit Wilhelm Mertens begründete er das Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland.