

Kurztext

Dr. Thomas Späth / Shi Yan Bao

Shaolin - In acht Schritten zu mehr Energie und innerer Balance

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3708-1



Dieses Buch lüftet aus erster Hand das Geheimnis der Energie-Balance der Shaolin-Mönche aus erster Hand Sie kennen ihr mentales Potenzial und haben die Fähigkeit, mit ihrer Energie optimal umzugehen. In diesem Buch lernen Sie, mit der Weisheit der Shaolin-Mönche zu mehr Energie und einem besseren inneren Gleichgewicht zu gelangen. Acht konkrete Schritte ermöglichen es Ihnen, Ihre Kräfte nicht nutzlos zu verpulvern, sondern sie möglichst effektiv für Ihre Ziele einzusetzen. Und Sie erfahren, wie Sie immer wieder neue Energie aufbauen können. Ziel ist es, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden und dabei immer in einer optimalen Balance zu bleiben. In vier Schritten geht es dabei um Ihr geistiges, in vier weiteren um Ihr körperliches Gleichgewicht. Shi Yan Bao ist Shaolin-Mönch und Kung-Fu-Trainer, Dr. Thomas Späth vermittelt als renommierter Coach Shaolin-Wissen praxisnah für den westlichen Alltag.