

Mit den „9 Kreisen“ haben Ursula de Almeida-Goldfarb und Stephan Laur eine Reihe von einfachen und doch sehr wirkungsvollen Qi Gong-Übungen zusammengestellt. Diese Übungen haben ihre Wurzeln in der alten chinesischen Tradition der Pflege der körperlichen, energetischen und mentalen Gesundheit. Die Autoren vermitteln diese erprobten Praktiken auf eine sehr einfache und zeitgemässe Art, die sie auch für moderne Menschen leicht erlernbar und effektiv anwendbar machen.

Die Übungen helfen uns, Körper und Geist zu stärken und ein inneres Gleichgewicht zu finden und zu halten. Sie stärken unsere Gesundheit und führen uns spielerisch heran an die Potentiale, die in unserem Innersten schlummern, und die wir mit Hilfe von Innerem Qi Gong zum Leben erwecken können.

Ursula de Almeida-Goldfarb und Stephan Laur sind erfahrene Lehrer für Qi Gong, aber auch für Meditation, Tai Ji und Tanz. Sie lassen in dieses Buch ihre langjährige Erfahrung mit Qi Gong und anderen Formen der Pflege der körperlichen und seelischen Gesundheit einfließen. „Unser Wunsch ist es, dass möglichst viele Menschen von diesem wunderbaren Schatz profitieren können, und dass dadurch ihr Leben gesünder und glücklicher wird!“