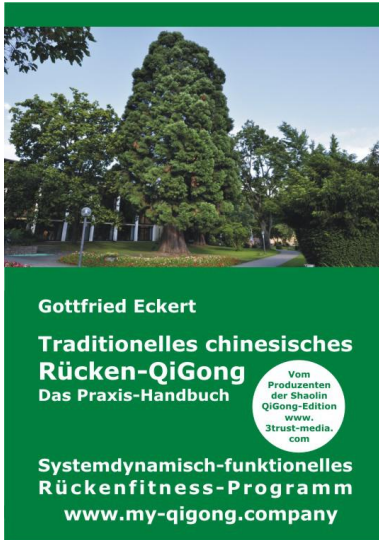


Rücken-QiGong-Buch vorgestellt

Datum: 03.08.2015 09:01

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: 3TRUST e.K.



ISBN: 978-3-945249-20-8

Neuwied. Der Neuwieder Mediendienstleister 3TRUST e. K. hat im Rahmen einer öffentlichen Präsentation am 1. August 2015 seine Buch-Novitäten vorgestellt.

Neu erschienen ist auch ein Fachbuch zum Thema "Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong". Dessen Motto ist indes: Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong macht einen quicklebendigen Rücken und unterstützt dabei, körperlich und mental zu entspannen.

Verlagsinhaber Gottfried Eckert: "Mit dem Buch «Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch» widmen wir uns dem Top1-Volksleiden. Betroffen sind unter anderem Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder Bewegungsmangel und Menschen, die belastendem Leistungsdruck ausgesetzt sind. Aus Erfahrung wissen wir, dass die wenigsten Rückenprobleme durch

Bandscheibenschäden verursacht sind. Die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme sind Muskelverspannungen, verkürzte Sehnen und Bänder und eine ungenügende Versorgung der Bandscheiben mit Nährflüssigkeit. Mit anderen Worten: Rückenprobleme sind grundsätzlich vermeidbar! An diesem Punkt setzt unser Buch an. Es offeriert ein ganzheitliches, authentisches Vitalprogramm für den Rücken, das die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise berücksichtigt. Das Setting ist verwurzelt in jahrtausendalten, millionenfach bewährten, traditionellen fernöstlichen Methoden. Von den vorgestellten Rückenfitnessprogrammen profitieren nicht zuletzt auch Sportlerinnen und Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf einen starken Rücken angewiesen sind sowie Menschen, die an ihrer Haltung - auch im übertragenen Sinne - arbeiten möchten."

Eckert weiter: "Das im Buch präsentierte niedrigschwellige Basisprogramm umfasst vier ausgewählte, traditionelle Rückenfitnessübungen als Kurzanwendung für die tägliche Rückenhygiene. Der Clou: Die Übungen sind einfach, alltagstauglich, sofort und jederzeit anwendbar und höchst wirksam - bei minimalem Zeitaufwand. Dies ist sehr im Sinne vieler Anwenderinnen und Anwender. In der Folge wird den Leserinnen und Lesern ein professionelles und ganzheitliches Aufbau- und Expertenprogramm angeboten. Dieses liefert ein systemdynamisch-funktionelles Setting zur gezielten Rückenmobilisation und -balance. Die Systemelemente sind: Qi-Aktivierung für die Rückenfitness, BewegungsQiGong für die Rückenfitness, Atemtechniken für die Rückenfitness, QiGong-Form für die Rückenfitness, Chan-Meditation für die Rückenfitness. Die systematische Übungspraxis wird vervollständigt durch effektive Methoden der Selbstregulation und erlesene, überlieferte energetische Rückenfitnesstechniken sowie Tipps zur vital-funktionellen Ernährung und Nahrungsunterstützung."

Weitere Infos zu dem Rücken-QiGong-Fachbuch gibt es unter: www.3trust-media.com

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
Paperback, 160 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm
ISBN: 978-3-945249-20-8

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontaktinformationen/Pressekontakt:

3TRUST e. K.
Media & Vertrieb
In der Schleth 7, D-56567 Neuwied
Fon: + 49 (0)2631 405535
Internet: www.3trust-media.com
Email: mail@3trust-media.com
Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Sitz des Unternehmens: Neuwied
Inhaber: Gottfried Eckert
HRA 20921, Amtsgericht Montabaur

3TRUST e. K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz). 3TRUST e. K. bietet seine Produkte und spezifischen Leistungen interessierten Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen an.