



# Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken

Marie Hock-Westhoff

 [Download](#)

 [Online Lesen](#)

**Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken** Marie Hock-Westhoff

 [Download Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und e...pdf](#)

 [Read Online Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und e...pdf](#)

# **Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken**

*Marie Hock-Westhoff*

**Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken** Marie Hock-Westhoff

**Downloaden und kostenlos lesen Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken Marie Hock-Westhoff**

---

160 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Eine jahrhundertealte Bewegungskunst hilft dem Rücken: Tai Chi Chuan. Eine gesunde Haltung ist der wichtigste Teil der Körperstatik und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Lebensführung und unsere Emotionen. Mit ihrer Tai-Chi-Methode erschließt die Asienkennnerin, zweifache Goldmedaillen-Gewinnerin in Tai Chi Chuan und Gründerin des Instituts für Haltungsgesundheit in Aschaffenburg, Marie Hock-Westhoff, das Wissen um die jahrhundertealte Bewegungskunst zur Gesunderhaltung des Menschen. Ausgehend von der Grundhaltung im Tai Chi Chuan entwickelt sich eine subtilere Körperwahrnehmung, lösen sich Muskelverspannungen und Blockaden. Zehn grundlegende Prinzipien führen zum optimalen Fluss der Lebensenergie und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Die energetische Betrachtungsweise basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und spürt die Verbindung zu einzelnen Organen auf. Detaillierte Übungen, bewusste Gewichtsverteilung, typische Wirbelsäulen\_fehlhaltungen und ihre Korrekturmöglichkeiten, die achtsame Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen alles baut aufeinander auf und führt zu einem gesunden, natürlichen Zusammenspiel der Muskulatur. Ohne Vorkenntnisse im Tai Chi Chuan kann dies jeder durch die anschaulich erklärten praktischen Übungen erreichen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marie Hock-Westhoff lebte von 1994 bis 2000 in Asien und wurde davon vier Jahre in Vollzeit im Tai Chi Chuan und Qi Gong ausgebildet. Seitdem leitet sie das Institut Art of Tai Chi Chuan in Aschaffenburg. Mit der Tai Chi Chuan Pekingform wurde sie 2007 Weltmeisterin bei den WPKA World Championships und 2012 International Champion bei den 10. Hong Kong Wushu International Championships. Seit zwei Jahren bietet sie in dem von ihr begründeten Institut für Haltungsgesundheit individuelle ganzheitliche Haltungsschulungen an.

Download and Read Online Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken Marie Hock-Westhoff #LNCYV6EDZHI

Lesen Sie Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff für online ebook Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff 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 Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff Bücher online zu lesen. Online Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff ebook PDF herunterladen Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff Doc Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff MobiPocket Die Tai-Chi-Methode: für Ihre Haltungsgesundheit und einen schmerzfreien Rücken von Marie Hock-Westhoff EPub