

# Selbstheilungsweg 2 erschienen: Fortschritte auf dem Weg zur Qi Gong Ausbildung

## ✘ Qi Gong Ausbildung: ein neues Standardwerk!

Das neue Buch von Meister Jiang und Fr. Dr. Richter jetzt erschienen: Erfolgsgeheimnisse der guten Übung (richtig dargestellt).

Im ersten Teil werden die Grundlagen der TCM übersichtlich dargestellt. Darauf folgt eine Einführung ins Yang Sheng in den Haupt-Körperhaltungen. Vor allem der Lotussitz wird ausführlich beschrieben. Wie bereits im ersten Band „Selbstheilung 1“ werden bisher nicht veröffentlichte Einzelheiten dargestellt, hier der „Geheime Plan der 9 Tore oder Paläste“. Auch für bisher geheime Einsichten in die Ausführung des „Kleinen Kreislauf“ lohnt sich die Anschaffung und das Studium dieses Werkes.

Der Inhalt ist brilliant, die grafischen Darstellungen könnten sicher noch optimiert werden.

Der letzte Übungsteil „Ausgleich von Yin und Yang“ ist sicher besser und Praxisnäher im bereits seit 2006 auf dem Markt befindlichen „Chan Mi Qi Gong: durch einen gestärkten Rücken zu innerer Harmonie“ von Dr. M. Jiang nachzulesen, zu verstehen und vor allem auch in Bildern nachzuvollziehen. [Hier bestellen!](#)

Ein Muß für jeden Fortgeschrittenen im Qi Gong, für Ausbilder,

Lehrer und Kursleiter sowieso.

[Hier sofort bestellen!](#)