

QiGong-TongShu vorgestellt

Datum: 04.02.2016 11:22

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: 3TRUST e.K.



Buchcover "Der QiGong- und Chan-TongShu 2016", ISBN: 978-3-945249-80-2

Neuwied. Der Neuwieder Mediendienstleister 3TRUST e.K. hat im Rahmen einer Verlagspräsentation am 4. Februar 2016 einen aktuellen Neuzugang in seinem Programm vorgestellt.

Frisch erschienen ist das Medienprodukt "Der QiGong- und Chan-TongShu 2016".

Verlagsleiter Gottfried Eckert: "Ein TongShu ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender. Der von uns erstmalig herausgegebene QiGong- und Chan-TongShu 2016 umfasst periodisch das chinesische Jahr des Feuer-Affen, das nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2016 um 17:48 Uhr beginnt. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen Übungsweg für interessierte QiGong- und Chan-Praktizierende."

Eckert weiter: "Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong- und Chan-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen Qi-Aktivierung, BewegungsQiGong, QiGong-Atemtechnik, QiGong-Formübung und Chan-Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong und Chan) in Einklang kommen. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus. Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong- und Chan-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert, einfach zu erlernen und im Allgemeinen für jedermann sofort anwendbar. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert. Die Infothek enthält schließlich ergänzende, sachdienliche Informationen. Wir danken allen Kundinnen und Kunden herzlich für ihr Interesse, ihre Aufmerksamkeit und ihr Vertrauen und wünschen ein glückliches, erfolgreiches und vitales Jahr des Feuer-Affen."

Weitere Infos zu dem QiGong- und Chan-TongShu gibt es unter: www.3trust-media.com

Der QiGong- und Chan-TongShu 2016
Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.

Paperback, 316 Seiten, s/w, 14,8 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-945249-80-2

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.