



## Qigong & Osteopathie

### Qi Gong – der Weg zur inneren Mitte

Die innere Mitte finden, Kraft tanken und entspannen - das alles bietet Qi Gong. Diese Atem- und Meditationstechnik aus China löst innere Blockaden und lässt Energien wieder fließen. Wie es funktioniert, zeigen Dieter Beh und Johannes Weingart in ihrem Buch "Qi Gong und Osteopathie" (BLV Buchverlag). Hier verbinden die beiden Autoren erstmals die fernöstliche Meditationsform Qi Gong mit der westlichen Bewegungstherapieform Osteopathie. Sie schlagen bewusst eine Brücke zwischen beiden Methoden, da beide helfen, den gestörten Energiefluss im Körper zu lösen.

Qi ist – im ursprünglichen Sinn – unbändige Lebensenergie und schöpferische Kraft. Je mehr der Einzelne davon hat, desto gesünder, ausgeglichener und glücklicher ist er. Und nur solange dieser Energiefluss ungestört ist, fühlen wir uns wohl. Wenn man im Alltagsstress mal den Halt verliert, helfen Übungen wie "Entdeckung der Entschleunigung", "Ballonfahrt zur Mitte" oder "Eine Blüte erwacht", auf den Boden zurückzukehren. Die so genannten Brokatübungen zählen zu den ältesten Bewegungsfolgen des Qi Gong. Durch ihre dehnenden und drehenden Bewegungen aktivieren sie den ganzen Körper und trainieren Muskeln, Sehnen und Gelenke auf sanfte Weise. Ganz nebenbei werden die Meridiane stimuliert und die Atmung harmonisiert. Mit den Übungen aus dem Buch "Qi Gong und Osteopathie" kommt – und bleibt – durch die innere Mitte alles im Fluss.

Sporttherapeut Dieter Beh leitet die Gesamttherapie der Rehaklinik Überrauch in Isny. Er unterrichtet seit über 15 Jahren Qigong und Tai Chi. Dr. Johannes Weingart ist Facharzt für Innere Medizin, Rehabilitation, Sportmedizin und Schmerztherapie. er ist seit über 20 Jahren Osteopathieexperte und Gründungsmitglied der Deutsch-Amerikanischen Akademie für Osteopathie.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Dieter Beh / Johannes Weingart  
**Qigong & Osteopathie**  
**Qi Gong – der Weg zur inneren Mitte**  
128 Seiten, 128 Farbfotos, 9 Zeichnungen  
Broschiert  
ISBN 978-3-8354-1743-4  
€(D) 14.00 / €(A) 14.40 / sFr 20.90

München, Juni 2017

#### Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

#### Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, [lisa.glassner@blv.de](mailto:lisa.glassner@blv.de)