



# *Zhineng*

das besondere Qigong

Lebenskonzept der neuen Zeit

Aranja Probst

# Zhineng – das besondere Qigong

## Lebenskonzept der neuen Zeit

In diesem Buch von Aranja Probst wird eine Einführung in eine ganzheitliche Methode gegeben. Bei Zhineng handelt es sich nicht – wie viele Menschen meinen – um sanfte Bewegungen, die aus der fernöstlichen Kultur stammen. Es ist auch kein Fitnessprogramm, um im Alter noch turnen zu können wie ein Jugendlicher.

Zhineng ist in erster Linie ein Konzept, um ein gutes Leben führen zu können und gesund zu werden und bleiben. Jeder Mensch ist der Mittelpunkt seines Lebens und somit das Wichtigste und Wertvollste, was es für ihn gibt. Da dieses für jeden Menschen gilt, muss jeder seinen Mitmenschen auch entsprechend begegnen.

Zu Zhineng, das besondere Qigong, gehören auch Übungen. Sie alleine sind sehr effektiv und leicht. Ihre eigentliche Aufgabe ist, Körper und Geist zu unterstützen, dass sich eine vollkommene Harmonie von beidem entwickelt.

Das Konzept wurde von Dr. Pang Ming entwickelt, Arzt für TCM und westliche Medizin, unter Berücksichtigung der neuesten Erkenntnisse der Epigenetik.

ISBN 978-3-00-065500-5



9 783000 655005