



Ratgeber von Inka Jochum



nymphenburger

www.nymphenburger-verlag.de

Der Bestseller von Inka Jochum: Aktivieren Sie mit Stilem Qi Gong Ihre Lebensenergie – dann ist Müdigkeit kein Thema mehr.

Hörbuch, 13. Auflage:

ISBN 978-3-7844-4099-6
€ (D) 12,95 / € (A) 12,95 / CHF 24,50 *



64 Seiten
ISBN 978-3-485-00896-9
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *
26. Auflage

Vitalisieren Sie Ihren Körper und lösen Sie Energieblockaden mit den 5 Hauptübungen des Stillen Qi Gong nach Meister Li Zhi-Chang.

Hörbuch, 2. Auflage:

ISBN 978-3-7844-4100-9
€ (D) 12,95 / € (A) 12,95 / CHF 24,50 *



64 Seiten
ISBN 978-3-485-01048-1
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *
2. Auflage

Eine neue, erfolgreiche Methode: mit Augen-Qi Gong mangelnde Sehkraft verbessern. Mit vielen zusätzlichen Tipps und Übungen für zwischendurch.



56 Seiten
ISBN 978-3-485-00925-6
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *
4. Auflage

Das individuell anpassbare Aufbauprogramm der erfahrenen Körpertherapeutin für ein verbessertes Körpergefühl und mehr Flexibilität.



64 Seiten
ISBN 978-3-485-01090-0
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *

Effektives 15-Minuten-Programm, das Rückenprobleme dauerhaft beseitigt. Es löst nicht nur Verspannungen, sondern hilft selbst bei Bandscheibenvorfällen.



56 Seiten
ISBN 978-3-485-00857-0
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *
8. Auflage

Ob am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs: Diese einfachen Übungen helfen wirkungsvoll dank einer einzigartigen Verbindung aus Yoga, Atemtherapie und Qi Gong.



64 Seiten
ISBN 978-3-485-01158-7
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *
2. Auflage

Dieses Selbstheilungsprogramm für die Knie stammt von der Inderin Sree Chakravarti. Es beseitigt Energieblockaden im Bein, stärkt Muskeln und Sehnen am Knie und schenkt neue Geschmeidigkeit und Elastizität.



64 Seiten
ISBN 978-3-485-01300-0
€ (D) 9,95 / € (A) 10,25 / CHF 17,90 *

