



## Die Qi Formel zur inneren Zufriedenheit

Von *qigong-experte.de*

Erstellt am 28 Jul 2012 - 13:55

### Der Weg zum Glück

Innere Zufriedenheit hat nichts mit einem erfüllten Bankkonto zu tun oder mit einem großen Loft in bester Lage. Sie wohnt in einem selbst. Doch wie kann man das Tor zur eigenen Lebensfreude öffnen und zu einem glücklicheren Menschen werden? Die Antwort steckt in dem erzählenden Ratgeber Die Qi-Formel. Der Autor Awai Cheung, einer der bekanntesten Qigong-Lehrer im deutschsprachigen Raum, zeigt auf anschauliche und unterhaltsame Weise die fünf chinesischen Geheimnisse der inneren Zufriedenheit auf und ergänzt sie mit einfachen aber wirkungsvollen Qigong-Übungen, die problemlos in den Alltag integriert werden können.

Die Qi-Formel wird von der Figur des Herrn Fu näher gebracht – einem älteren Mann, der zwar nicht über viel Besitz, dafür aber über jede Menge Weisheit, Ausgeglichenheit und Humor verfügt. Die Qi-Formel hat nichts mit Mathematik oder dergleichen zu tun.

Sie beschäftigt sich mit dem Verständnis und dem Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Denn erst wenn die fünf Elemente Gesundheit, Harmonie, Stille, Lebensfreude und Bescheidenheit in Balance sind, kann die Lebensenergie, das Qi, wieder fließen. Und dadurch wird der Weg zur inneren Zufriedenheit frei. Im Rahmen der unterhaltsamen Erzählung vermittelt der Autor in fünf übersichtlichen Kapiteln nicht nur die Bausteine der chinesischen Lebens- und Gesundheitsphilosophie. Am Ende eines jeden Abschnitts wird passend zu dem behandelten Thema eine Qigong-Übung gezeigt, wie „Der Kranich zeigt seine Lebenskraft“, die das Herz-Kreislaufsystem anregt oder „Das Jademädchen bewegt das Rad“, welche die innere Stille und Zufriedenheit fördert.

Der GU Ratgeber führt auf leichte und verständliche Art in das Thema Qigong und chinesische Lebensphilosophie ein. Das Buch ist mit seinen zahlreichen Illustrationen und Fotografien schön gestaltet und eignet sich somit auch hervorragend als Geschenk.

Awai Cheung hat von Kindheit an die asiatischen Kampfkünste Judo, Kung Fu und Tae Kwon Do bei chinesischen und koreanischen Großmeistern gelernt. Das Studium der Kampfkünste betrieb er mit äußerster Konzentration und Hingabe, um am eigenen Körper die Bedeutung und den Geist des asiatischen Weg zu erfahren. Mit 17 Jahren hat er die sanften Bewegungslehren Taiji und Qigong kennen und schätzen gelernt. Sein Motto ist bis heute: „Wer Taiji und Qigong übt, der bleibt geschmeidig wie ein Neugeborenes, kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Gegenwärtig ist Awai Cheung Berater für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen, Lehrbeauftragter einer privaten Hochschule in Bad Hersfeld und Buchautor. Neben sein Wirken als Dozent für asiatische Bewegungslehre und als Personal Coach ist er auch regelmäßig als Fachreferent im In- und Ausland tätig.

[www.qigong-experte.de](http://www.qigong-experte.de) [1]

Bücher von Awai Cheung:

- 30 Minuten Gesundheitsmanagement, GABAL Verlag
- 30 Minuten Business Qigong, GABAL Verlag, 5. Auflage



- Die QI Formel- Die fünf Geheimnisse der inneren Zufriedenheit, GU Verlag, 2. Auflage

Pressekontakt:

Inter-Media-Consulting GmbH

Fasanenstraße 33

10719 Berlin

Tel: +49 (30) 88 66 95 93

Fax: +49 (30) 88 66 95 94

E-Mail: [mail@i-m-c.info](mailto:mail@i-m-c.info) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:27):** <http://medkom24.eu/node/16613>

**Links:**

[1] <http://www.qigong-experte.de>

[2] <mailto:mail@i-m-c.info>