

Tai Chi – Das komplette Trainingsbuch

Karsten Kalweit

TAI CHI - DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH



Neben grundlegenden Chi-Gong-Atem- und Bewegungsübungen werden in diesem Trainingsbuch alle vier Tai-Chi-Formen vollständig und sehr anschaulich vorgestellt. Zusätzlich zu den drei traditionellen Formen aus dem weltweit bekannten Yang-Stil wird auch der selten veröffentlichte Sun-Stil präsentiert. Besonders für Leser, die sich bereits in der chinesischen Kampfkunst auskennen, sind die 73 eleganten Figuren dieses unbekanntes Stils und die facettenreichen Anwendungsbeispiele reizvoll. Aber auch Anfänger können von dem hohen Erfahrungsschatz des Autors profitieren.

472 Seiten mit 1290 Fotos, in Farbe
Paperback 21,0 cm x 25,4 cm
ISBN 978-3-8403-7563-7

BZ 22914142..... Kalweit, K.: Tai Chi. Meyer und Meyer. kt. CHF 50.50

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum: