



DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung

Michio Kushi

DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung Michio Kushi

 [Download DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistig ...pdf](#)

 [Online lesen DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geist ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung Michio Kushi

320 Seiten

Kurzbeschreibung

DO-IN ist eine der althergebrachten traditionellen fernöstlichen Methoden zur Entwicklung und Erhaltung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistigem Wachstum.

* DO-IN hat seinen Ursprung in dem vor unbekannter Zeit entstandenen "Shin-Sen-Do" als einem Weg der Gesundheit und Langlebigkeit sowie der seelisch-geistigen Entwicklung. Shin-Sen-Do ist die Methode, die größtmögliche Befähigung herauszubilden, ein freier Mensch zu werden, der sich von allen relativen, begrifflichen Verhaftungen losgelöst hat, die da wären körperliche Krankheit, psychische Frustration und Konfusion und intellektuelle und soziale Irrungen und Wirrungen.

* DO-IN besteht aus einer Vielfalt von Übungen: Selbstmassagepraktiken, Atemtechniken, Summen von Vibrationslauten, Gymnastik, Meditation, Akupressur und yogaähnliche Übungen. Die Ausführung ist in den verschiedensten Kombinationen und Reihenfolgen möglich, von jedem allein ohne Hilfe eines Partners und mit spürbarer Wirkung.

* DO-IN lenkt alle äußeren Lebensenergien in unser körperliches und spirituelles Selbst. D.h. DO-IN schafft die Einheit zwischen der äußeren und der inneren Welt.

* Die Bewegungen im DO-IN sind einfach und natürlich. Während wir üben, sollte unser ganzer DO-IN-Bewegungsablauf Teil der Bewegung des Universums sein.

* Aus dem DO-IN haben sich in den letzten 5000 Jahren Shiatsu, Akupunktur, Moxabehandlung, Yogaübungen und verschiedene Meditationstypen entwickelt und in viele Verzweigungen spezialisiert.

* Die Bandbreite des DO-IN, die jeder einzelne in seiner Familie praktizieren kann, wird von großem Nutzen sein für Gesundheit, Glück und Freiheit der Menschheit - selbstredend ein Beitrag zu der natürlichen Entwicklung hin zu der Einen Friedlichen Welt.

Download and Read Online DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung Michio Kushi #C2FWP1Q8ZKG

Lesen Sie DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi für online ebookDO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi Bücher online zu lesen.Online DO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi ebook PDF herunterladenDO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi DocDO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi MobipocketDO-IN-Buch: Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung von Michio Kushi EPub