

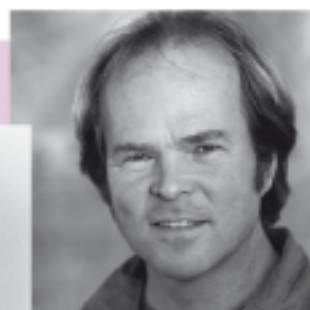


## Stabilität entwickeln – das eigene Potenzial entfalten

Qigong fördert Entspannung, Gelassenheit und innere Kraft, es unterstützt die körperlichen und seelischen Selbstregulationskräfte im Menschen. Indem die Übungen Bewegung, Atem, Imagination und Achtsamkeit verbinden, wirken sie ganzheitlich auf Leib und Psyche. Ihre positive Wirkung bei Stresserkrankungen, psychosomatischen und posttraumatischen Störungen werden mehr und mehr auch in der westlichen Medizin und Psychotherapie anerkannt und integriert. Die in Methodik und Praxis erfahrenen Autoren stellen

- die therapeutisch wirksamen Faktoren dar, beziehen Erkenntnisse aus Neurobiologie und Psychotherapieforschung ein
- zeigen anhand von Beispielen das breite Anwendungsspektrum auf
- beschreiben Qigong als Methode, die psychisch stabilisieren und eine positive Selbstwahrnehmung fördern kann.

Das fundierte, lebendig geschriebene Buch unterrichtet in Psychotherapie und Beratung Tätige, Qigong-Lehrer und alle, die an körperorientierten Verfahren interessiert sind, über Anwendungsmöglichkeiten einer wirkungsvollen, 3000 alten Methode.



### Micheline Schwarze,

M. A., ist Atemtherapeutin und zertifizierte Hakomi-Therapeutin (Körperpsychotherapie), Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Seit 1988 ist sie in eigener Praxis und für verschiedene Organisationen tätig; Qigong-Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

### Claus Fischer,

Dipl.-Päd., ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Ausbildung in Körperpsychotherapie (Biosynthese), EMDR und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie; seit 1990 ist er als Psychotherapeut in der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld tätig; Qigong-Dozent der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

### [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Alle Bücher zu Psychotherapie, Psychoanalyse, Psychologie und Beratung finden Sie auf unserer Webseite. Dort erhalten Sie auch Informationen zu unserem gesamten Sachbuch- und Belletristik-Programm, zu unseren Autoren und zum Verlag.

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu unseren Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten wünschen: [www.klett-cotta.de/newsletter](http://www.klett-cotta.de/newsletter)

Claus Fischer / Micheline Schwarze:  
*Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement*  
Leben Lernen 207  
256 Seiten, broschiert, mit sw-Fotos  
€ 24,- (D) / sFr 45,90\*  
ISBN 978-3-608-89080-0  
Erscheinungstermin: 10. März 2008

»Dieses Buch ist sowohl für diejenigen geeignet, die sich einen ersten Überblick über Qigong verschaffen möchten wie für erfahrene PsychotherapeutInnen und Qigong-Lehrende. Jede und jeder wird dieses Buch mit Gewinn lesen können, vorausgesetzt sie oder er bringt ein Interesse an ganzheitlichen Sichtweisen mit und eine Lust über den Körper sich selbst zu begegnen.«  
Luise Reddemann