



Barbara Hofmann-Huber

Qigong in der Psychotherapie Selbstwirksamkeit aus der inneren Mitte Mit einem Geleitwort von Gudula Linck.

1. Auflage 2019. 176 Seiten.

(978-3-497-02888-7) kt

€ [D] 24,90 / € [A] 25,60

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Zielgruppe](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

Mit eigenen Bedürfnissen und Emotionen sowie den Anforderungen von anderen selbstverantwortlich umgehen zu lernen ist ein wichtiges psychotherapeutisches Ziel. Wie kann Qigong diesen Prozess unterstützen? Der Schlüssel ist die stabile und zugleich flexible Verankerung in sich selbst, in der inneren Mitte. Dabei ist Qigong nicht nur das Üben von Körperbewegungen, sondern auch die Entwicklung einer inneren Haltung. Die Autorin führt die Essenz des Qigong mit Erkenntnissen aus der Psychotherapie zu einer körperpsychotherapeutischen Herangehensweise zusammen. Sie zeigt, wie Qigong u.a. bei Depression, Burnout und Trauma Stabilisierung und Resilienz fördert. Dabei verfeinern die Wirkprinzipien des Qigong auch die therapeutische Beziehung und Selbsthygiene der Therapierenden.

Inhalt

Das vollständige und ausführliche [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Zielgruppe

Klinische PsychologInnen; Psychologische und Ärztliche PsychotherapeutInnen, KursleiterInnen für Qigong im klinischen Setting; TCM-ÄrztInnen und -HeilpraktikerInnen; KursleiterInnen für Entspannungsverfahren; Psychosomatische und

Autoreninformation

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. **Barbara Hofmann-Huber**, Freiburg i.Br., ist Psychotherapeutin und praktiziert Qigong. Sie ist Ausbilderin und Referentin in Deutschland und China u.a. zum Thema Synergie von Qigong und Psychotherapie.

Weitere Informationen unter:

www.Selbstkultivierung.com

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Das könnte Sie auch interessieren



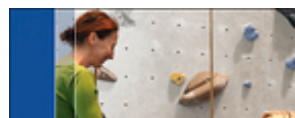
Schäfer, Karl-Heinz

Therapeutisches Bogenschießen (2018)



Gunia, Hans / Quiroga Murcia, Cynthia

Tango in der Psychotherapie (2017)





Lukowski, Thomas

Klettern in der Therapie (2017)