



# FRYDENLUND

## Pressemeddelelse



### Ny bog guider til ro i sindet og velvære i kroppen

Når vi taler om sundhed i dag, er vores fokus i høj grad vendt mod det ydre – den veltrænede krop. Men at være veltrænede er langt fra det samme som at have et godt helbred. Bogen **Tai Chi, Qigong og standing meditation** er en indføring i træningssystemer, der fremmer evnen til at bruge kroppen ergonomisk korrekt, og som skaber indre ro og balance.

På trods af, at vi har et stigende fokus på sundhed og motion, så er stress, kroniske smerter og stivhed i kroppen et voksende problem i hverdagen for rigtig mange danskere. I Østen har man længe været opmærksom på, at et godt helbred ikke kun kan opnås igennem fysisk hård træning, men at modpolerne til stress – ro, hvile og regeneration – er mindst lige så vigtige elementer at have fokus på.

**Tai Chi, Qigong og standing meditation** er en guide til træningssystemer, der både styrker sindet og evnen til at bruge kroppen på en hensigtsmæssig måde – og som kan bruges af alle uanset alder.

Øvelserne hjælper kroppen med at opnå styrke og indre balance og hjælper med at give slip på muskelspændinger. Musklerne trænes uden udmattelse, den fysiske balance udvikles, og smidighed og mobilitet bevares samtidig med, at man fremmer den del af nervesystemet, der har med ro og hvile at gøre.

**Tai Chi, Qigong og standing meditation** er baseret på forfatterens mangeårige erfaring og rummer et væld af træningstips, instruktive fotos og links til videoklip af centrale øvelser. Den henvender sig derfor både til nybegynderen og den øvede, til eleven og læreren.

**Torben Bremann** begyndte at lære Tai Chi og Qigong i 1987. Han er bl.a. uddannet i traditionel kinesisk medicin, specialist i anatomi, bevægelsesanalyse og fysisk træning og har en baggrund indenfor medicin, idræt og ernæring. Han er forfatter til flere bøger, heriblandt bogen **Overfladeanatomi** (Frydenlund, 2020), og afholder løbende workshops i ind- og udland.



#### **Tai Chi, Qigong og standing meditation** – balance i sind, krop og sjæl

Torben Bremann

#### **FAKTA**

286 sider  
Illustreret i farver  
Hæftet m. flapper  
299 kr. (vejl.)

#### **UDKOMMER**

5. marts 2020

På [www.frydenlund.dk/pressemateriale](http://www.frydenlund.dk/pressemateriale) kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Malou Andersen. Information ses nedenfor.