



Georg Weidinger

Die Georg Weidinger Atemtherapie

144 Seiten

Franz. Broschur, 16,5 x 23,5 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0845-1

Kneipp Verlag Wien

ET 14. Oktober 2024 (Sperrfrist)

Einatmen, ausatmen. Bis zu 15 Atemzüge pro Minute macht der gesunde Mensch, meist unbewusst. Der Autor **Georg Weidinger** nähert sich in seinem neuen Praxisratgeber **Die Georg Weidinger Atemtherapie** der Funktionsweise der Lunge nicht nur als **Arzt**, sondern auch als ehemals **betroffener Asthmatiker**.

Er erklärt, wie durch richtiges Atmen Körperfunktionen wie **Verdauung, Blutdruck oder Schlaf gesteuert** und **Autoimmunerkrankungen, Allergien** oder **psychosomatische Beschwerden gelindert** werden können. Sein Ansatz verbindet westliche Medizin, TCM und Yoga, um die Lunge und mit ihr assoziierte Krankheiten zu heilen.

Mit vielen praktischen Übungen, Tipps und Rezepten der besten Kräutermischungen.

NACHHALTIGE HILFE

Als Arzt, TCM-Experte, Sportler und von Asthma und Allergien Betroffener weiß **Georg Weidinger** um die heilende Kraft der richtigen Atmung. Sie ist unsere unterschätzte Superkraft, mit der wir unser Immunsystem, unsere Leistungsfähigkeit und sogar unsere Verdauung stärken können. In diesem Buch erfahren wir aus Weidingers Erfahrungen und jahrelangen Selbstversuchen, wie psychische, psychosomatische und Autoimmunerkrankungen über die Atmung behandelt werden können. Denn über die Atmung können wir in die autonomen Prozesse des Körpers eingreifen, können Schlaf, Temperaturregulation, Blutdruck und Herzschlag steuern.

- Georg Weidingers bisher persönlichstes Buch: Wie es zu seiner Asthma-Erkrankung kam und wie er sie heilen konnte
- Mit Übungen zur Atmung, praktischen Tipps zu Lebensführung und TCM-Ernährung und den besten Weidinger-Kräutermischungen zur Heilung der Lunge

BLICK INS BUCH

Was die „Atemtherapie nach Georg Weidinger“ umfasst:

1. Bewusst Atmen.
2. Bewusst Essen und lieb sein zur Mitte, zur Mutter der Lunge.
3. Täglich bewegen.
4. Stress reduzieren und Pausen machen.
5. Lernen, das eigene Leben zu verdauen.
6. Alles vermeiden, was an die Nieren geht.
7. Schlafhygiene beachten und gut schlafen.
8. Regelmäßigkeit, Struktur und Disziplin in Ihrem Alltag und mit Ihren Atemübungen.
9. Leben Sie Ihre Träume! Finden Sie den Sinn Ihres Lebens!
10. Leben, nicht nur überleben!



***Immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und wieder aufzustehen, erspart dem Körper Stress. So lieben es die Tiere, so liebt es das Tier in uns.
Fad? Ja vielleicht, aber es fühlt sich gut an.***

Jeder Atemzug zählt!

Im Yoga sagt man, dass die Atemzüge, die Ihnen im Leben zur Verfügung stehen, genau abgezählt sind. Lernen Sie darum, achtsam mit Ihnen umzugehen. Kommen Sie mit weniger aus, dann werden Sie länger leben! Jetzt wollen wir uns die Lunge in der Traditionellen Chinesischen Medizin genauer ansehen. Unser Ziel ist es, die Lunge besser zu verstehen und ihr das Leben so zu erleichtern, dass viele Krankheiten verschwinden oder gar nicht erst entstehen. Krankheiten, die den gesamten Körper betreffen, weil die Lunge so eine zentrale Position in unserem Körper innehat.

Ist die Lunge gesund, ist Ihr Atem gesund, dann ist Ihr Körper gesund!

Aus: **Die Georg Weidinger Atemtherapie, Georg Weidinger**, Kneipp Verlag

Foto: Georg Weidinger

ÜBER DEN AUTOR

Georg Weidinger studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der Medchin bei François Ramakers und Gertrude Kubiena. Er ist Präsident der OGTCM, der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, und teilt sein umfangreiches Wissen in Seminaren, Vorträgen und Schulungen. Er lebt als Arzt, Autor, Yogalehrer und Musiker mit seiner Frau, seinen drei Kindern und vielen Tieren im österreichischen Burgenland.



Foo: (c) Alex Gotter