

Inka Jochum

Therapeutisches Training zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele steht im Mittelpunkt des Wirkens von Inka Jochum. Dank ihrer Ausbildung als staatlich geprüfte Gymnastin, als Atemtherapeutin und Lehrerin von Eutonik und Psychotonik, Yoga, Autogenem Training, Tai-Chi, Qi Gong, Chan Mi Qi Gong und Tibetischer Meditation und ihrer langjährigen Berufserfahrung als Atemtherapeutin, Sportlehrerin, Dozentin und Buchautorin sowie als langjährige Leiterin des Aquilea Gesundheitszentrums in München verfügt Inka Jochum über eine breite Basis an Wissen und Praxis über die bewußte und gezielte Arbeit mit Körper und Geist. Zu ihren Lehrern zählen Kapazitäten wie Dr. med. Ludwig Schmitt, Yesudian, Sree Chakravarti, Prof. Dr. med. Langen, Chungliang Al Huang, Meister Li Zhi Chang, Meister Liu Han Wen, Ven. Lati Rinpoche, S.H. Drikung Kyabgon Chetsang sowie S.H. der 14. Dalai Lama. Individuelle Behandlungen, Gruppenkurse, Seminare und Fastenwochen gehören ebenso zum Arbeitsspektrum von Inka Jochum wie Organisation von interkulturellen Veranstaltungen und Reisen zu Orten der Kraft in Deutschland, Griechenland, Ägypten, Marokko, Indien, Tibet und Ladakh. Außerdem hat Inka Jochum ihr Wissen und ihre Erfahrung in zahlreichen Büchern zu Gesundheitsthemen verarbeitet, die eine vorzügliche Einführung in Methoden zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele darstellen.

Bücher

Neue Lebensenergie

Die 5 Qi Gong Basisübungen nach Meister Li Zhi-Chang
Die Basisübungen des Stillen Qi Gong sind ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie vitalisieren alle Organe und lösen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers. Die Übungen werden genau erklärt und mit Fotos von Meister Li Zhi-Chang dargestellt.

Nie mehr müde

Mit Leichtigkeit mehr Lebensenergie
Müdigkeit ist eine Folgemangelnder Durchblutung und nicht frei fließender Lebensenergie. Die hier vorgestellten Übungen vitalisieren alle Organe und lösen Blockaden in den Meridianen, den Energiebahnen des Körpers. Müdigkeit ist für Sie kein Thema mehr. Sie fühlen sich voller Energie.

Das Rückenheilmittel

Mit Leichtigkeit für immer schmerzfrei
Das 15 Minuten-Programm beseitigt Rückenprobleme dauerhaft. Mit diesem kurzen Zeitaufwand pro Tag kann jeder schmerzfrei leben

Das Augenheilmittel

Mit Leichtigkeit Sehstörungen vermeiden und korrigieren
Mangelnde Sehkraft ist meistens ein Zuviel oder Zuwenig an Energie im Augenbereich. Einfache Übungen aus dem Stillen Qi Gong harmonisieren den Energiehaushalt. Durch Entspannung, Energiearbeit und Akupressur spezifischer Augenpunkte werden Blockaden gelöst. Wenn die Energie frei fließt, wird die Sehkraft gestärkt.

Hilfe bei Angst

Durch Atem mehr Vertrauen
Einfache Atemübungen, die innere Verkrampfungen, Angstzustände und Spannungen lösen und uns helfen, die Energie frei fließen zu lassen. Praktische Atemtechniken, die Entspannung, freien Energiestrom und Vertrauen fördern.

Mehr Beweglichkeit

Das persönliche Aufbauprogramm für Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Alle Bücher von Inka Jochum sind erschienen im Nymphenburger Verlag, haben ca. 64 Seiten mit vielen farbigen Abbildungen, sind gebunden und kosten pro Buch € 9,90



Inka Jochum

Die fröhliche Gesundheitslehre

Atem- und Körpertherapie
Yoga · Qi Gong · Meditation
Reisen zu Orten der Kraft

Inka Jochum

Pschorrstrasse 21 · 82340 Feldafing am Starnb. See
Telefon / Fax: 08157 / 99 80 99
Mobil: 0172 / 54 56 222
E-mail: info@inka-jochum.de
Internet: www.inka-jochum.de