

## *Ich breite mein Lächeln aus*

### *Ein Buch über Qigong und MS von*

***Frau Dr. Z. Sebková-Thaller***

Die Autorin Dr. Zuzana Sebková-Thaller gehört zu den Pionieren, die sich nicht nur für die Verbreitung von Qigong in Europa eingesetzt haben, sondern Qigong entsprechend den einheimischen Bedürfnissen sogar weiterentwickelt haben. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit therapeutischem Qigong und arbeitet an der Weiterentwicklung von spezifischen Methoden für verschiedene Krankheitsbilder. Qigong ist für sie nicht so sehr eine „Alternative“ zur Schulmedizin oder zu anderen Therapien, sondern vielmehr eine ergänzende Selbsttherapie, die die Wirkung anderer Therapien hervorragend unterstützen kann.



In ihrem Buch *„Ich breite mein Lächeln aus“* stellt Zuzana Sebková-Thaller Übungen vor, die für MS-Kranke besonders geeignet sind. Das Buch enthält viele verschiedene Übungen – unscheinbare Übungen für den Alltag, Energiekreise, Bewegungsübungen, Gehübungen und Übungen, die sich mit einigen spezifischen Problemen, wie dem Ziehen in den Beinen, Koordinationsbeschwerden, Augenbeschwerden u. a. befassen. So kann sich der Übende die Übungen herausuchen, die ihn ansprechen und ihm guttun. Die Wirkung von Qigong ist umso größer, je zufriedener der Übende ist. Nicht Verbissenheit, sondern ein inneres Lächeln soll sich auf dem Gesicht des Übenden ausbreiten. Die Übungen sind einfach zu erlernen.

In der Einleitung erklärt die Autorin Herkunft, Bedeutung und Wirkung von Qigong. Sie macht klar, daß das Buch für diejenigen geeignet ist, die ihre Situation selbst verändern wollen. Die Erfahrungsberichte zeugen davon, daß die Wirkung recht rasch eintritt: Die Stimmung bessert sich, Geh- und Gleichgewichtsstörungen nehmen ab.

Dr. Zuzana Sebková-Thaller ist Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. und erste Vorsitzende des ChanMi-Qigong Fördervereins e.V. Die siebenfache Mutter ist Kunsthistorikerin und Autorin von vielen Büchern und wissenschaftlichen Artikeln. Sie unterrichtet Qigong in ganz Europa. Mit ihrem Team gibt sie auch Kurse für MS-Selbsthilfegruppen.

„Ich breite mein Lächeln aus“ ISBN 3-933309-03-4, DM 39,- (MCs je DM 20,-)  
Dazu passende MCs „Ich stehe fest auf der Erde“ und „Ich breite mein Lächeln aus“ I + II  
Ab Januar 2000 lieferbar : „Ich schiebe meine Krankheit weg“ und  
„Der Adler wäscht seine Augen mit dem Tau“. Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Berolzheim