

z. B. Arbeit, Emotionen, Familie, Homo faber/Technik, Macht, Religiosität, Spielen und Tod.

Taekwondo

Andreas Held

*Kneipp Verlag, Wien 2010, 128 S.,
EUR 17,95, ISBN 978-3-7088-0485-9*

Das traditionelle, aus Korea stammende Taekwondo ist mehr als nur Sport oder Selbstverteidigung. Es ist eine Ausbildung nahezu aller Bewegungsmöglichkeiten des Körpers. Es verbindet Körper und Geist und weckt neben den physischen auch psychische und geistige Ressourcen. Man lernt seine Gedanken zu beherrschen, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, seine Ängste und Schwächen anzunehmen und sie zu überwinden. Wichtige Grundbausteine sind die sogenannten Hyongs (Bewegungsformen gegen einen imaginären Gegner). Die ersten sechs Hyongs werden in diesem Übungsbuch erstmals Bild für Bild und Schritt für Schritt dargestellt.

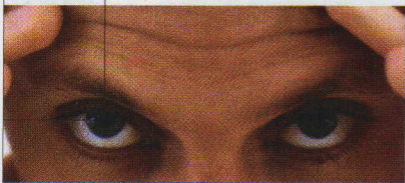
Das Lexikon der Mentaltechniken

Claudia Bender, Michael Draksal

*Draksal Verlag, Leipzig 2009, 392 S.,
EUR 19,90, ISBN 978-3-932908-98-9*

Sie halten die umfassendste Sammlung moderner Mentaltechniken in den Händen! Ob Prüfung, Wettkampf, Un-

Die besten Methoden von A bis Z



Claudia Bender | Michael Draksal

Das

Lexikon

der **Mentaltechniken**

