



Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung Robert Schleip

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Übungsprogramm besteht aus 30 Übungskarten und einem Buch, in dem die Übungen ausführlicher beschrieben sind und Variationen der Durchführung gezeigt werden. Die Übungen sind eine Kombination von Bewegungstherapien wie Feldenkrais-Methode, Rolfing-Methode, Alexander-Technik und Hakomi-Methode. Diese bewährten Behandlungsmethoden haben schon zahlreichen Menschen geholfen, ein neues Körpergefühl zu erlangen und schmerzfrei und entspannt durch das Leben zu gehen. - Die Karten mit den netten kleinen Zeichnungen laden dazu ein, die Übungen mit Freude und Spaß durchzuführen. Die Übungen stehen auch als Download für Smartphones zur Verfügung (<http://bit.ly/1Jp3nsD>). Sowohl Karten als auch Download sind gut transportabel und damit überall griffbereit. Der Autor empfiehlt, die Übungen immer richtig auszuführen, sie nicht anzutesten und die Information im Buch dazu zu lesen. Das Schöne ist, dass die Übungen immer und überall, von anderen oft unbemerkt durchgeführt werden können. Dadurch wird eine verbesserte Körperhaltung erreicht und Verspannungen und Schmerzen lösen sich. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Robert Schleip ist Feldenkrais Lehrer (seit 1987) und Rolfing Instructor (seit 1992). Zusätzlich ist er Forschungsdirektor der European Rolfing Association, Diplompsychologe und leitet die Fascia Research Group der Universität Ulm. Für seine humanbiologische Dissertation (als Dr. biol.hum.) über Faszienkontraktionen wurde er mit dem Vladimir Janda Preis für Muskuloskeletale Medizin ausgezeichnet. Er ist Autor u. Herausgeber zahlreicher Publikationen im Bereich moderner Körpertherapien.

Download and Read Online Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung Robert Schleip #20GFICQAN4K

Lesen Sie Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip für online ebookDer aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip Bücher online zu lesen.Online Der aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip ebook PDF herunterladenDer aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip DocDer aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip MobipocketDer aufrechte Mensch: 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung von Robert Schleip EPub