



Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD

Wim Luijpers

 **Download**

 **Online Lesen**

Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD Wim Luijpers

Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD
Gebundenes Buch

"Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen" Orthopäden vom alten Schlag. Inzwischen wissen wir: Einseitiges Training verkürzt die ohnehin verspannten Muskeln noch mehr. Unser Körper wird dann schmerzfrei, wenn er endlich zu der Bewegungsweise zurückfindet, die wir als Kinder praktizierten, bevor sie uns von den Erwachsenen abtrainiert wurde. Der Feldenkrais-Experte Wim Luijpers führt uns mit einfachen Übungen zu der uns innewohnenden Körperintelligenz zurück. Mit diesem einzigartigen Praxiskurs im Buch und auf der MP3-CD lernen wir innerhalb kurzer Zeit, schädliche Bewegungsmuster durch körpergerechte zu ersetzen. Der Verspannungsschmerz in Hals, Nacken und Lendenwirbelsäule löst sich dabei auf, wir finden neues Vertrauen in unseren Rücken und eine fast vergessene Freude an der Bewegung.

Laufzeit MP3-CD ca. 3 Stunden, 10 Minuten

 [Download Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster au...pdf](#)

 [Online Lesen Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster...pdf](#)

Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD

Wim Luijpers

Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD Wim Luijpers

Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD

Gebundenes Buch

"Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen" Orthopäden vom alten Schlag. Inzwischen wissen wir: Einseitiges Training verkürzt die ohnehin verspannten Muskeln noch mehr. Unser Körper wird dann schmerzfrei, wenn er endlich zu der Bewegungsweise zurückfindet, die wir als Kinder praktizierten, bevor sie uns von den Erwachsenen abtrainiert wurde. Der Feldenkrais-Experte Wim Luijpers führt uns mit einfachen Übungen zu der uns innewohnenden Körperintelligenz zurück. Mit diesem einzigartigen Praxiskurs im Buch und auf der MP3-CD lernen wir innerhalb kurzer Zeit, schädliche Bewegungsmuster durch körpergerechte zu ersetzen. Der Verspannungsschmerz in Hals, Nacken und Lendenwirbelsäule löst sich dabei auf, wir finden neues Vertrauen in unseren Rücken und eine fast vergessene Freude an der Bewegung.

Laufzeit MP3-CD ca. 3 Stunden, 10 Minuten

Downloaden und kostenlos lesen Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD Wim Luijpers

176 Seiten

Kurzbeschreibung

»Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen« – das predigen die Orthopäden vom alten Schlag. Inzwischen wissen wir: Einseitiges Training verkürzt die ohnehin verspannten Muskeln noch mehr. Unser Körper wird dann schmerzfrei, wenn er endlich zu der Bewegungsweise zurückfindet, die wir als Kinder praktizierten, bevor sie uns von den Erwachsenen abtrainiert wurde. Der Feldenkrais-Experte Wim Luijpers führt uns mit einfachen Übungen zu der uns innewohnenden Körperintelligenz zurück. Mit diesem einzigartigen Praxiskurs im Buch und auf der MP3-CD lernen wir innerhalb kurzer Zeit, schädliche Bewegungsmuster durch körpergerechte zu ersetzen. Der Verspannungsschmerz in Hals, Nacken und Lendenwirbelsäule löst sich dabei auf, wir finden neues Vertrauen in unseren Rücken und eine fast vergessene Freude an der Bewegung.

Laufzeit MP3-CD ca. 3 Stunden, 10 Minuten

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Wim Luijpers, geboren 1970 in den Niederlanden, wuchs in Neuseeland auf. Sein Vater brachte ihn schon früh mit der Lehre des Feldenkrais in Berührung. Nach einigen Jahren des Spitzensports entwickelte der lizenzierte Lauf- und Bewegungstrainer Wim Luijpers seinen eigenen, auf dem Feldenkrais basierenden Laufstil und darüber hinaus ein ganzheitliches Rückentraining. Beides lehrt er erfolgreich in Büchern und Seminaren. Seit 1993 lebt er mit seiner Frau Moana in Österreich und Griechenland.

Download and Read Online Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD Wim Luijpers #X5U3VOBSYQ0

Lesen Sie Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers für online ebook
Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers 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
Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers Bücher online zu lesen.
Online Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers ebook PDF herunterladen
Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers Doc
Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers Mobipocket
Nie wieder Rückengymnastik: Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben - mit MP3-CD von Wim Luijpers EPub