



**Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame
Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit
Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage**



Download



Online Lesen

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

Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage

Thomas Hanna

Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage Thomas Hanna

 [Download Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirk ...pdf](#)

 [Online lesen Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuausgabe Thomas Hanna

216 Seiten

Kurzbeschreibung

Aufbauend auf der Arbeit von Moshé Feldenkrais hat Thomas Hanna Körperübungen entwickelt, mit denen Beschwerden wie chronische Schmerzen, Muskelverspannungen und Rückenprobleme sanft behandelt werden können. In fünf Fallgeschichten beschreibt er, wie sich Fehlhaltungen über Jahre zu körperlichen Funktionsstörungen entwickeln können. Sein ausführliches Übungsprogramm, "Hanna Somatics", wirkt dem entgegen und ist hervorragend dafür geeignet, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. Die Übungen werden mit detaillierten Anleitungen und rund 140 Fotos so erklärt, dass man sie allein ausführen kann. Sie ermöglichen einen bewussteren Umgang mit dem Körper sowie neue, gesündere Bewegungsmuster.

Ein nach wie vor revolutionäres Buch, das die Auffassung, Gebrechlichkeit und nachlassende Beweglichkeit seien mit zunehmendem Alter unausweichlich, als Mythos entlarvt.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Thomas Hanna (1928–1990) praktizierte viele Jahre lang als Körpertherapeut. Er war Direktor des "Novato Institute für Somatic Research and Training" in Kalifornien und Herausgeber der Zeitschrift Somatics. Durch zahlreiche Veröffentlichungen und seine Vortrags- und Workshoptätigkeit ist er international hervorgetreten.

Download and Read Online Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuausgabe Thomas Hanna #JG491BMHRC0

Lesen Sie Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna für online ebook Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna Kostenlose PDF download, 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 Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna Bücher online zu lesen. Online Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna ebook PDF herunterladen Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna Doc Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna Mobipocket Beweglich sein - ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit Übungsprogramm - Überarbeitete Neuauflage von Thomas Hanna EPub